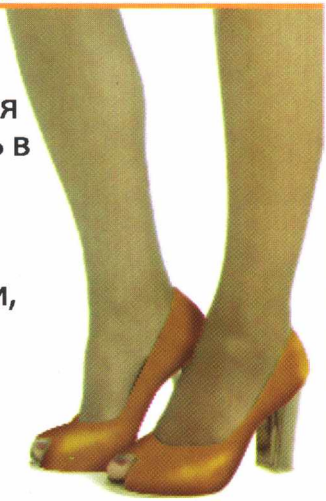
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"
2008 №8/65/
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс
ЖУРНАЛ
АВГУСТ

Из писем в рубрику «ЛИЧНЫЙ ОПЫТ»

С комментариями врачей:
А.В. Печеневского
В.М. Костерова
И.И. Воронцова

Крем СОФЬЯ
с экстрактом пиявки –
7 лет на службе у ваших ног!



- Комплексная защита вен – экстракт пиявки и лекарственные растения
- Предотвращает тяжесть в ногах, отечность, боль, появление сосудистых «звездочек»
- Снижает вязкость крови, активизирует кровообращение
- Укрепляет венозные стенки, повышает их тонус
- Устраняет сухость кожи, улучшает ее внешний вид

Рекомендовано флебологами, проверено миллионами.

Спрашивайте в своей аптеке!

Состав: экстракт медицинской пиявки, масло австралийского чайного дерева, масло облепихового, хлопкового, экстракты ромашки, шиповника, лопуха, зеленого чая, бадяги, конского каштана, арники, багульника, хвоща, лесного орешника, алоэ вера, листьев березы.

Крем СОФЬЯ с экстрактом пиявки* – №1 в России!

*По данным Компании DSM-group за 2007 г. среди препаратов для профилактики варикозной болезни.

Крем «СОФЬЯ с экстрактом пиявки» Сер.РОСС.RU.АИ.82.В00032 от 26.03.07

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" 2008 № 8/65

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

Из писем в рубрику «ЛИЧНЫЙ ОПЫТ»

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2008

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ

Директор Владимир МОРОЗОВ

Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО

Редактор Ольга БЛИНОВА

Верстальщик Марина ЧИЧВАРОВА

Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ

Фото на обложке Олег С. КОЗЛОВ /ЛОРИ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000.

Продолжается подписка в почтовых отделениях России на II полугодие 2008 года. *ВНИМАНИЕ*, теперь «Предупреждение Плюс» будет выходить *только ежемесячным выпуском*:

- **6 номеров в полгода** с подписными индексами – **24222** (МАП) и **19777** (АПР). Получение *ежемесячное.*

Подписано в печать 05.08.2008 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 207000 экз. Цена свободная. Заказ № 1711.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ.
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ 6

Аритмия, гипертония, инфаркт, варикоз, гипертонический криз, инсульт, ИБС, головные боли, звон в ушах, гипотония, мигрень, стенокардия, атеросклероз

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА 25

Ангина, отит, простуда, кашель, астма бронхиальная, одышка, острый бронхит, насморк

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ 38

Воспаление поджелудочной железы, дисбактериоз, описторхоз, очищение ЖКТ, полип в желудке

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ 48

Камни в желчном пузыре, цирроз печени

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ 58

Артрит, артроз, болезнь Бехтерева, деформирующий артроз, остеомиелит, остеопороз, коксартроз, хондроз, межпозвонковая грыжа, остеохондроз, боли в суставах

БОЛЕЗНИ КОЖИ 73

Дисгидроз ступней, псориаз, рожистое воспаление кожи, герпесный кератит, экзема, себорея жирная, сухая кожа

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ 85

Грыжа пупочная, панариций, гнойные раны, перелом ноги, фурункул, перелом плечевого сустава

БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ 95

Воспаление тройничного нерва, межреберная невралгия, боли в позвоночнике, неврит и паралич лицевого нерва, опоясывающий лишай, невралгия, радикулит

МАМАМ 103

Ветрянка, гемангиомы у детей, повышенное внутричерепное давление, повышение иммунитета, простуда у маленьких детей, стафилококковая инфекция

СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ 115

Глисты, герпес, малярия, сучье вымя, перхоть, астма бронхиальная, дальнозоркость, грипп, ангина, болезни суставов, чистка кишечника, оздоровление, омоложение организма, укрепление иммунитета, холера, чума, оспа, тиф

ОТ РЕДАКТОРА

Как вы думаете, может ли народная медицина всерьез заинтересовать врача, получившего классическое образование? Весьма сомнительно. Хотя это наблюдается, как правило, ежели подойти к этому вопросу формально. А если у тебя перед глазами конкретный пример, да еще подтвержденный результатами анализов, то тут уж поневоле уверуешь.

Вот, например, был у нас такой случай. Позвонила в редакцию одна наша читательница вся в расстроенных чувствах: врачи нашли у нее опасную болезнь крови, рекомендовали на первом этапе прием гормонального препарата (преднизолон). Между тем, мы посоветовали ей прежде проконсультироваться с одним нашим постоянным автором, доктором, применяющим собственные, скажем так, «нехимические» методики лечения. С обязательным контролем результатов этого лечения в месте, где ей установили первоначальный диагноз. Что и проделала наша героиня, в результате чего ее показатели улучшились до нормы, а врач очень удивлялась, приговаривая: «Если бы преднизолон действовал на всех так хорошо, у меня бы больных не было». На третьем контроле наша пациентка «раскололась», что никакого преднизолона она не принимала, а лечилась другой, «натуральной» методикой.

«Чем же вы лечились?»,— поинтересовалась врач. Та стала ей рассказывать. «Подождите, не торопитесь, я запишу»,— и врач стала подробно записывать все, что применяла героиня нашего рассказа. Вот какова сила личного опыта!

И этот, 8-й номер целиком посвящен теме «Из писем в рубрику «Личный опыт» с комментариями наших специалистов — фитотерапевта, кандидата биологических наук В.М. Костерова, врача-гастроэнтеролога, кандидата медицинских наук И.И. Воронцова, врача и потомственного травника А.В. Печеневского.

Все материалы в нем, как обычно, разложены по полочкам — *«Болезни органов кровообращения»*, *«Болезни уха, горла, носа»*, *«Болезни органов пищеварения»*, *«Болезни печени и желчевыводящих путей»*, *«Болезни суставов»*, *«Болезни кожи»*, *«Болезни хирургические»*, *«Болезни нервной системы»*. Есть и еще два раздела — *«Мамам»* и *«Советы по разным поводам»*. В *«Содержании»* вы увидите, какие конкретно недуги собраны в каждой главе.

Следующий, 9-й номер «Предупреждения Плюс» будет посвящен авторским методикам. Почти все материалы сделаны по заказу наших читателей: тут и *эпилепсия*, и *многоузловая миома*, и *эндартериит*, и *остеопороз*, и *хроническая почечная недостаточность*, и другие трудноизлечимые заболевания. Будет там и «сюрприз» от неугомонного доктора В.М. Костерова, но что это за сюрприз, раскрывать не стану.

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

КАК Я ЛЕЧИЛСЯ «ПО БОЛОТОВУ»

Аритмия, гипертония, инфаркт

Думаю, лечение по методике Б.В. Болотова знакомо многим читателям газеты. Хочу поделиться собственным опытом использования рекомендаций этого ученого.

Мне 71 год и, как у большинства в этом возрасте, есть разные недуги, но больше всего беспокоили сердце и сосуды: боли распространялись в область лопатки и плеча, левую руку, мучили *аритмия, высокое давление*. Все это мешало нормально жить и трудиться. И тогда решил: пора что-то предпринимать.

Перво-наперво обратился к фитотерапии. В этом меня убедила замечательная книга Б.В. Болотова «Здоровье человека в нездоровом мире». Внимательно изучил принципы и методы лечения и стал упорно применять их для себя.

Больше всего понравились рецепты ферментных квасов. Изготовил их из цветков конского каштана и цветков желтушника серого: эти растения наиболее всего подходят для лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

К примеру, каштан оказывает благотворное воздействие на сосуды. Повышает их устойчивость к образованию тромбов, понижает вязкость крови, улучшает холестериновый обмен и предотвращает отложение холестерина на стенках сосудов.

Желтушник укрепляет сердечную мышцу, восстанавливает сердце даже после *инфаркта*, устраняет боли и аритмию, является сильным мочегонным средством.

Воздействие этих целебных растений я в полной мере испытал на себе. И теперь полностью отказался от таблеток. Давление 120-130/80, самочувствие замечательное. Для тех, кто не знает, как готовить и применять квасы, напоминаю рецепт.

На 3 л воды–1 стакан измельченных цветков из вышеназванных растений, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка сметаны. Все киснет в тепле не меньше 2 недель. Пьют по 0,5 стакана 3-4 раза в день за 30-40 минут до еды. Каждый раз выпитая часть кваса компенсируется добавлением воды и сахара. На следующий день квас вновь готов к употреблению. Курс лечения – два месяца, через полгода повторял.

Для укрепления сердца применял по рекомендации Болотова лечебные шарики — из перемолотого боярышника свежего или сухого с добавлением мяты перечной.

Рецепт приготовления: боярышник пропустить через мясорубку, мяту перечную измельчить – все в равных частях, смешать. Разовая доза приема шариков – 2 ст. ложки. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сейчас в лечении не нуждаюсь, но в целях профилактики буду практиковать данный метод и в дальнейшем, чтобы болезни не возвращались.

В заключение хочу сказать читателям: вооружайтесь знаниями! Ищите методы борьбы с недугами, изучайте родную природу. Ведь лекарства у нас порой под ногами.

«Мы умираем не от болезней, мы умираем от своего невежества!» — говорил Парацельс.

Адрес: Степину Алексею Никифоровичу, 385000 Адыгея, г. Майкоп, ул. Кубанская, д. 63, кв. 1.

Комментарий Виктора Костерова: Обращает на себя внимание серьезность в подходе к выбору средств лечения с помощью лекарственных растений. При этом Алексей Никифорович выбрал не совсем обычные рецепты, а использование квасов по прописям Б. Болотова. В официальной медицине их искать бесполезно, их просто нет. Квасы, как известно, преимущественно готовятся на основе лекарственных растений.

Вот и наш автор, страдая сердечно-сосудистыми недугами, выбрал для себя квасы на основе каштана конского и желтушника серого. Очень правильное решение. Автор считает, что указанные растения «наиболее всего подходят для лечения сердечно-сосудистых заболеваний». Я бы несколько уточнил – особенно желтушник. Более того, если по каким-либо причинам вам, уважаемый читатель, не удалось приобрести желтушник серый, особенно не беспокойтесь, я с радостью подскажу вам, что в этом случае его вполне можно заменить другим видом желтушника – желтушником левкойным, который по своим лечебным свойствам очень похож на желтушник серый.

Желтушник был одним из первых лекарственных растений, которым пользовались в далекой древности, а также к нему обратилась и официальная медицина. Это растение настолько завоевало доверие (и не без основания) официальной медицины, что были разработаны и внедрены в широкую аптечную сеть препараты на его основе. Меня всегда привлекал препарат кардиовален, который в 60-70-е годы был широко популярен среди сердечников. Сейчас этот препарат достать невозможно или почти невозможно, и мне хотелось бы помочь нашим читателям, раскрыв (расшифровав) его состав. Это комплексный препарат, в состав которого входят экстракт желтушника серого, адонизид, настойка валерианы, экстракт боярышника, камфара. Это одно из лучших кардиотонических фитотерапевтических средств, но, как видно из его состава, в нем хотя за основу и принят желтушник серый, кроме него в состав входят и другие сильные компоненты, например адонизид.

Но вернемся к желтушнику. Прежде всего это растение обладает сильным и, главное, быстрым сердечным действием. Настой травы, который чаще употребляется, улучшает сердечную деятельность, выравнивает пульс, урежает ритм сердечных сокращений, расширяет периферические кровеносные сосуды, уменьшает застойные явления, является выраженным мочегонным средством. Именно поэтому растение может быть

использовано при *гипертонии, мерцательной аритмии, ревматических пороках* и других патологиях, связанных с *сердечной недостаточностью и недостаточностью кровообращения*. При этом нельзя забывать и про его противопоказания, а это кардиосклероз, острый миокардит, при выраженных органических изменениях сердца и кровеносных сосудов.

Каштан конский несколько меньше подходит для лечения сердечных заболеваний, но, как правильно замечает автор, способствует повышению устойчивости к тромбообразованию, понижает вязкость крови, то есть разжижает кровь и др.

Я понял, что автора тревожат и явления энцефалопатии, поэтому для этих случаев хочу порекомендовать один сбор с участием того же каштана конского:

плоды каштана конского – 20 частей, брусничный лист – 20 частей, шишки хмеля – 30 частей, ромашка аптечная – 30 частей. Залить 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

Этот сбор хорош при *гипертонии, отягощенной явлениями дисциркуляторной энцефалопатии*, и особенно *для людей пожилого возраста*.

ПРОПОЛИС – ОТ ВАРИКОЗА

Варикоз

Пожилые люди нередко страдают *варикозом*. Я испытал это на себе. В течение восьми лет выполнял все предписания врачей, но болезнь прогрессировала. Два года назад появились на ногах шишки, а потом и язвы.

Для лечения применил спиртовой раствор прополиса 10-15%-ной концентрации. Им надо смазывать шишки два раза в день. Через две недели шишки исчезли.

В течение многих лет я занимаюсь гимнастикой по системе Ниши, которая устраняет застой крови в сосудах ног. А с язвами справился так. Накладывал марлевые салфетки, смоченные йодинолом, кожу вокруг смазывал цинковой мазью. Перевязку делал один-два раза в сутки, при этом марлю, лежащую на поверхности язвы, не снимал, а вновь пропитывал йодинолом.

Примерно через неделю ноги надо вымыть теплой мыльной водой, затем вновь продолжать лечение.

При больных сосудах важно своевременно *разжижать кровь*. Для этого применял плоды или цветки конского каштана.

На 0,6 л водки взять 5 мелко измельченных плодов каштана, настоять 10 дней. Принимать по 20-25 капель с водой до еды 10 дней, сделать на 10 дней перерыв, затем повторить. Такую процедуру проводить весной и осенью. Если нет каштанов, подойдет кора ветлы, она есть везде. 15 г измельченной коры 15 минут кипятить в 300 мл воды. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Курс – 10 дней, столько же – перерыв, курс повторить. Проводить лечение весной и осенью.

Для *оздоровления вен*

в течение двух месяцев полезно утром и вечером натирать ноги яблочным уксусом.

После такого лечения вены станут тоньше, уменьшится синяя сетка сосудов.

Адрес: Ткачеву Валентину Андреевичу, 443069 г. Самара, ул. М. Тореза, д. 49/51, кв. 4.

В.К.: Читатель Ткачев, автор письма с рецептом лечения варикоза с помощью прополиса, во многом прав, особенно в том, что наружные средства в виде 15%-ной настойки прополиса, которой он смазывал варикозные шишки два раза в день, он сочетал с внутренним воздействием настойки плодов каштана конского, который, как известно, способствует разжижению крови. Я бы пошел дальше в этом вопросе и стремился бы устранить застойные явления венозной крови за счет венотонических средств, куда включил бы в состав сбора и предлагаемый автором каштан конский. Сбор этот выглядел бы так:

цветки каштана конского – 30 частей, донник лекарственный – 20 частей, солодка голая (корневища) – 20 частей, шишки хмеля – 15 частей, мелисса – 15 частей. 2 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и пить по 100 мл 4-5 раз в сутки до еды.

Указанный сбор способствует не только *разжижению крови*, но и *повышает тонус вен*.

В отношении рекомендации использовать яблочный уксус для втирания с целью оздоровления вен можно ответить только положительно.

Известен в народе способ оздоравливания вен с помощью папоротника.

Для этого брали лист папоротника, лучше молодого, пропускали через мясорубку, смешивали в равных пропорциях с кислым молоком или нежирным кефиром и накладывали эту смесь на больные вены.

А на Украине мне приходилось видеть пожилых женщин, которые с этими же целями использовали спелые помидоры, разрезанные пополам.

Эти половинки они прикладывали к больным венам и закрепляли лейкопластырем.

Кстати, когда я им посоветовал указанный выше сбор для внутреннего применения с венотонической целью, они только отмахнулись, заявив, что хватит и одних помидоров. На это заявление я ответил недоверием, чем очень их обидел.

И ЗАБУДЕТЕ, ГДЕ У ВАС НАХОДИТСЯ СЕРДЦЕ

Гипертонический криз, инфаркт, инсульт, ИБС

Мне 67 лет. Ленинградка. Но в 20 лет пришлось уехать из моего любимого города в далекую Среднюю Азию, и большую часть своей жизни я прожила в Алма-Ате. Окончила институт, потом семья, дети. Очень полюбила горы. Они-то мне и давали здоровье.

Но дети выросли, уехали в Россию, и я осталась одна. Ничто меня уже в Казахстане не удерживало, и я решила вернуться на свою родину.

В декабре 2004 года я прилетела в Питер, а через полгода у меня случился *гипертонический криз*. Кстати, гипертонией я не страдала. Оказалось, пагубно сказалась перемена климата. Легла в кардиологию на обследование.

Не буду перечислять диагнозы, которые мне там поставили, потом их как бы сняли, но стало ясно, что надо лечить сердце и сосуды головного мозга. И вот в течение года чего я

только не перепробовала. Признаюсь, успехов особых не достигла. Но, видно, пришло время, и я вспомнила, что в «ЗОЖ» где-то был опубликован материал профессора Неумывакина о дыхании в связи с болезнью сердца. «ЗОЖ» я выписываю четыре года и составляю картотеку по всем болезням, поэтому найти было несложно. Это «ЗОЖ» № 18 за 2003 год.

Иван Павлович в статье «Спасение утопающих» пишет: «...*ИБС*, после *инфаркта, инсульта, гипертонии*... а ведь все эти заболевания поддаются лечению без лекарств». Дальше идет перечень упражнений, и в конце: «2-й тип дыхания. Чуть вдохнуть, немного выдохнуть и задержать дыхание, насколько сможете. Задержка дыхания на выдохе до 30, 45, лучше 60 секунд. Но таких секунд за сутки вы должны набрать до 30, 45, а лучше – 60 минут. Только после этого вы начнете забывать, где у вас находится сердце».

Ну вот я и принялась дышать по Неумывакину. Только так: вдох–выдох–задержка (после выдоха), как смогла долго. Облегчение почувствовала уже через 2-3 дня. Так дышу уже около месяца, 30-35 минут утром и 30-35 минут вечером, без перерыва, каждый день.

Помогает! Как будто открыла именно тем ключом дверь к здоровью.

Кроме дыхания читаю настрои Г.Н. Сытина. В книге «Здоровое сердце» – 31 настрой (аритмия, брадикардия, гипотония, на устойчивость артериального давления и так далее).

Уже появилась надежда справляться с головной болью, легче переносить атмосферные изменения, лечить сердце, голову. Многие рецепты от этих болезней из «ЗОЖ» применяю кроме этого. Но главное – дыхание.

В каждом номере в рубрике «Отзовитесь!» люди просят помощи от этих болячек (сердце, голова, давление). Попробуйте и вы так дышать.

Напоследок хочу пожелать всем здоровья. Ищите свои пути к здоровью, не ленитесь, не идите на поводу у болезни, боритесь – и вы справитесь и победите болезнь. Будьте счастливы.

Адрес: Митиной Ирине Александровне, 188684 Ленинградская обл., Всеволожский р-н, р.п. Дубровка, ул. Ленинградская, д. 8 а, кв. 17.

В.К.: Автор Митина начала свое письмо с гипертонического криза, а закончила рекомендациями лечения после гипертонии, инсульта, инфаркта, так и не сказав, а как же она справилась с кризом, а это не такое уж простое дело. Ничего не имею против методики И. Неумывакина, по которой лечилась Ирина Александровна, но, пользуясь случаем, выскажу одну рекомендацию лечения гипертонического криза, причем весьма необычным способом – пчелами. Многим деревенским жителям и дачникам он помог. Правда, лучше, если бы пчел для ужаления (а разговор идет именно об этом) ставил апитерапевт или хотя бы опытный пчеловод, знакомый с основами пчелолечения. При гипертоническом кризе обычно резко повышается давление, учащается сердцебиение, появляются сильная головная боль, тошнота и даже рвота. Иногда криз проходит довольно быстро, без каких-либо особых лечебных мероприятий. Но чаще он бывает довольно длительным и протекает с частыми ухудшениями. Вот тут и могут на помощь прийти пчелы.

Ликвидировать резкое повышение давления удается постановкой не менее 20 пчел, причем половину из них надо расположить на затылочной части головы, а вторую – на поясничной области, на место проекции почек. На второй же день опытные апитерапевты рекомендуют поставить столько же пчел, но располагая их над областью сердца и теменной части головы.

ЕСЛИ СОВЕТЫ ПРЕДКОВ ОБЪЕДИНИТЬ С ЙОГОЙ

Гипертония, головные боли, звон в ушах

Начиная с 25-летнего возраста я очень страдал *головными болями*. Сейчас мне 82 года.

Пять лет назад узнал о массаже головы от болей *гипертонического* характера по системе йогов. Гипертония у меня проявилась в возрасте 50 лет. Ежедневно стал делать массаж, и постепенно мои боли исчезли и не появляются

до сих пор. Интересно, что сильный *звон в ушах* тоже прекратился. Свершилось настоящее чудо, иначе я это назвать не могу.

Техника массажа следующая:

сидя на стуле, диване, принять удобную позу. Плотно прижать ладони к ушам и, не отпуская их, одновременно умеренно ударять кончиками пальцев по затылку, распределяя прикосновение пальцев по большей части затылка. Рекомендуется делать число таких ударов кратным семи (21, 35, 42 раза), поскольку йоги считают число 7 магическим. Я установил себе норму 49 ударов в одном цикле, то есть 7 раз по 7. Мне кажется важным то, что постукиваешь и одновременно считаешь до семи: тут помимо массажа действует еще и самовнушение.

Делаю три цикла в день. Можно и меньше, но я сам установил себе такую норму и, видимо, как говорится, попал в точку.

Затем массирую уши, плотно прижав ладони к ушам и двигая их вверх-вниз. Одновременно большой палец массирует участок головы за ушами, а 4 вытянутых пальца массируют верхнюю часть головы. Счет и количество движений ладонями такое же, как в предыдущем массаже.

Конечно, причин головных болей много, может, кому-то этот массаж и не поможет. И все же попробовать очень бы советовал. Заниматься надо ежедневно, начиная хотя бы с одного цикла. Ведь, как я понимаю, это не разовый прием для снятия головной боли, а длительная, глубоко действующая процедура.

Адрес: Зубрицкому Ивану Ивановичу, 453261 Башкортостан, г. Салават, ул. Уфимская, д. 48, кв. 24.

В.К.: Я несколько раз прочитал письмо и, кроме массажа головы по йоге, не нашел никакого опыта предков, о чем упоминает автор в заглавии письма. Ну да ладно, вместо опыта предков позволю себе выступить я, поскольку мой возраст и опыт позволяют. Часто при жалобах на головную боль, звон и шум в ушах я советую применить опыт деревенских целителей – использовать головки красного клевера. Для этого эффективно и очень удобно использовать настойку.

Летом, в начале цветения красного клевера, нарвать его головок в период бутонизации, насыпать в пластиковую бутылку свободно, то есть не утрясая, и залить водкой (предки делали с самогоном) так, чтобы уровень ее был на палец выше уровня цветков. Настаивать 21 день. Применять от 1 ч. ложки до 1 ст. ложки, размешав с водой, 3 раза в день до еды.

Это и будет дополнительным средством к вашей йоге. Будет эффект? Должен. Во всяком случае, хуже не может быть.

НАУЧИЛАСЬ ПОДНИМАТЬ ДАВЛЕНИЕ

Гипотония

Страшно вспомнить то ужасное состояние, когда даже голову повернуть невозможно, иногда и сознание теряешь, а *давление понижается* до уровня 70/40.

У меня это началось в 2001 году. Сначала приступы были редкими, с промежутками в несколько месяцев, а потом чаще и чаще, причем всегда неожиданные. Стала искать способ исцеления и научилась вначале поднимать давление точечным массажем.

Надо зажать средний палец одной руки между большим и указательным пальцами другой. Акупрессура проводится нажатием ногтя большого пальца в ритме биения сердца. Через минуту поменяйте средние пальцы рук. Давление поднимается всегда, но головокружения мне избежать иногда не удавалось.

Надежды на исцеление я не теряла.

Стала по утрам делать тибетскую гимнастику. Главное в ней – дыхательные упражнения. Я довела число вдохов до 24 в минуту.

И облегчение наступило. Месяцев пять чувствовала себя хорошо. Успокоившись, продолжала делать гимнастику, а дыхательные упражнения исключила, за что и была наказана: все началось сначала.

Потом обнаружила методику дыхательной гимнастики Стрельниковой. С тех пор дышу каждое утро по этой методике.

Сначала выполняла по 1200 вдохов четыре раза в день, потом уменьшила число «подходов» и в конце концов оставила только утреннюю дыхательную гимнастику.

Но если заболит голова или понизится давление, применяю дыхательные упражнения как скорую помощь. Вот уже три года живу спокойно.

Помимо дыхательной гимнастики ежедневно по утрам пробегаю 1000 шагов. Если захотите повторить мой опыт, начните со ста шагов, добавляя каждый день по сотне.

Еще хочу поделиться рецептом мази от нарывов. Однажды у меня распух палец, стал лиловым, но признаков нарыва не было. Видимо, накололась рыбной косточкой. Я смешала в равных пропорциях деготь, сметану, соль, стиральный порошок и намазала палец. Вскоре появился гнойничок, который я, каюсь, проколола. Гной вышел, стала часто менять повязки. Через два дня проблема была решена, палец больше завязывать не пришлось.

У меня просьба к зожевцам. В Казахстане жила моя сестра, Бушмелева Людмила Михайловна. Письма от нее перестали приходить, а в 1991 году я сама сменила место жительства. Писала ей, но ответов не было, и письма мои не возвращались. А год назад пришло сообщение: «Адресат выбыл». Может, кто-нибудь знает ее и ее адрес, откликнитесь.

Адрес: Румянцевой Евгении Николаевне, 652150 Кемеровская обл., г. Мариинск, Восточный пер., д. 13.

В.К.: Сначала может показаться, что набор методик, которые рекомендует автор письма, многоват. Я понял так, что Евгения Николаевна подбирала их для себя, учитывая свою индивидуальность. И опять, как в предыдущем письме: есть смысл в комплекс лечения включить элементы фитотерапии, применить лекарственные растения, способные увеличивать (поднимать) артериальное давление. Кстати, природа распорядилась так, что растений, снижающих давление (валериана, пустырник, желтушник, сушеница и др.), гораздо больше, чем поднимающих, а это лимонник китайский и вообще все адаптогены – женьшень, аралия, элеутерококк, золотой корень, маралий корень, заманиха), а также горицвет (черногорка).

Начать можно с семян лимонника китайского, используя настойку, которую свободно можно приобрести в аптеке. Принимать надо по 20-40 капель 3 раза в день до еды.

Интересно, что адаптогены по какой-то неизвестной пока причине «работают» в месяцы, содержащие в своем названии букву «р», в остальные же гораздо хуже. А это значит, использовать их лучше, например, в марте, апреле, а не в мае, июне. Это следует учитывать.

ЗАРЯДКА ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Инсульт

Мне 65, и, как многие, имею в прошлом и настоящем немало болячек. Главным в жизни считаю движение, поэтому с утра заряжаюсь.

Делюсь своим опытом по разминке ног и рук после *инсульта*. Лежа, после пробуждения, я минуты 2 настраиваюсь, делаю глубокие вдохи и выдохи. Затем приступаю к упражнениям.

• Ноги вместе, руки в замок за голову, делаю вдох и одновременно поднимаю ноги на 45^0. Потом поднимаю голову и тянусь руками к поднятым ногам. На выдохе руками помогаю себе выдавливать воздух из грудной клетки. Затем для разминки шейных позвонков голову наклоняю то влево, то вправо. Это упражнение делаю сейчас до 100 раз.

Оно сложное, но очень результативное, если двигаться в темпе.

• Другое упражнение начинается так же, но, подняв ноги вместе на 45^0, начинаю круговые движения, вытягивая вверх носки стоп, пятки вперед, распрямляя и коленные суставы. Руки и голова двигаются аналогично первому упражнению. Выполняю 100 раз и более.

• Поднимаю ноги на 90^0, держа голеностоп перпендикулярно голени. Затем делаю вращательные круговые движения стопой наружу и обратно (по 50 раз в каждую сторону), удерживая ноги как можно выше. После каждого упражнения – потряхивание ногами, держа их под углом 45^0.

• Растягивание позвоночника. Тяну руки за голову, носки вперед и поднимаю позвоночник, опираясь на пятки и затылок. Одновременно делаю вдох и задерживаю дыхание. При выдохе опускаюсь на спину, носки тяну к голове, а руки – к носкам ног.

• У меня кровать стоит возле стенки. После этих упражнений я поднимаюсь ногами по стенке, встаю на плечи (как рекомендовалось в «ЗОЖ»). Стараюсь держаться в этом положении как можно дольше. В это время руки свободные, и я делаю ими «ленивую гимнастику».

• После выполнения упражнений встаю на пластмассовый ножной массажер. Одновременно беру в руки гимнастический резиновый бинт, который заменяет и штангу, и гантели, и лыжные палки. Надо встать на бинт, взявшись руками за концы, и «издевайтесь» над ним и над собой сколько душе угодно. Кому нужны подробности – пишите.

Адрес: Сенотрусову В.А., 219210 Калужская обл., Бабынинский р-н, пос. Бабынино.

В.К.: И опять, как и в двух предыдущих письмах, хочу посоветовать сделать способ комплексным. Тем, кому это подойдет. Во-первых, в постинсультный период совсем нелишне кровь сделать более жидкой. С этим может справиться донник лекарственный (желтый).

Для этого можно его заваривать: 1 ч. ложку на 200 мл кипятка, настоять 10 минут и пить по 100 мл 3-4 раза в день до еды.

С этой же целью подойдет и каштан конский. Не зря же в официальной медицине применяют препарат эскузан, а называется он так потому, что изготавливается из каштана, латинское название которому эскулюс, вот и получилось – эскузан. Но наиболее простой и далеко не менее эффективный способ использования лекарственных растений – применение таволги вязолистной (лабазник). В настоящее время наукой доказано, что по способности улучшать мозговое кровообращение таволга выше, чем знаменитое заморское растение гинкго билоба, при-

чем в несколько раз. Цветки таволги, особенно в сушеном виде, очень приятно и интенсивно пахнут, поэтому использование их, например в чае, делает чаепитие не только целебным, но и приятным.

1 ч. ложку цветков заварить 1 стаканом кипятка, настоять достаточно 5 минут и пить по половине стакана 3-4 раза в день до еды.

Эмпирически, то есть опытным путем, мы вышли на сбор, значительно улучшающий мозговое кровообращение, причем использовали настойку его.

Сбор этот состоит из барвинка малого, арники горной и цветков таволги, взятых поровну. Для получения настойки брали 40 г смеси, заливали 0,5 л водки и настаивали 21 день. Принимать следует по 2 ч. ложки 3-4 раза в день до еды.

МИГРЕНЬ: ПУТИ СПАСЕНИЯ

Мигрень

Хочу поделиться советами, как помочь себе при приступах *мигрени*.

Боль стучит в висок, так начинается мигрень, которая возникает от стрессов, от работы на пределе сил, от избыточной активности и интенсивного образа жизни.

Лучшее лекарство в таких случаях – систематический отдых, хотя бы ненадолго, но в течение всей недели, короткий перерыв в работе. В субботу и воскресенье следует избегать позднего подъема.

Чем больше нежитесь в постели, тем больше у вас шансов спровоцировать приступ мигрени.

Прежде всего надо беречься от стрессов, что легко, если следовать нескольким нехитрым правилам:

- Позвольте себе несколько минут полного расслабления. Достаточно послушать приятную музыку, почитать или просто помечтать, забравшись в уютное кресло.
- Каждый вечер, перед сном, не ленитесь принять теплую ванну, а затем сполоснуть ноги холодной водой, сон будет крепче и спокойнее.
- Хорошо в течение дня хотя бы полчасика вздремнуть.

• Продолжительность мигрени может облегчить бессолевая диета.

• Исключить временно из рациона молочные продукты и мясные блюда.

Вот семь продуктов питания, которые широко известны как вызывающие головную боль: молоко, шоколад, яйца, мука, земляные орехи, цитрусовые, свинина.

Основными средствами профилактики мигрени являются оптимальная регулярная физическая нагрузка на воздухе и употребление достаточного количества воды.

Помочь себе можно, если:

• в течение 2-3 минут выполнить «березку» (стойка на лопатках, ладони рук упираются в поясницу, а локти – в пол, ног выпрямлены, носки оттянуты);

• из положения лежа на спине сделать «березку» и опустить ноги за голову. Держать 2-3 секунды. Вернуться в исходное положение, расслабиться. Повторить 2-6 раз;

• облиться холодной водой с головой или принять холодный душ;

• сделать теплую или контрастную ножную ванну;

• сжать переносицу двумя пальцами несколько раз по 20-30 секунд;

• выдохнуть и задержать дыхание – при выдохе возбудимость мозга снижается. Считают, что в мигрени находят выход сильнейшие эмоциональные переживания.

Заставляя нас страдать, мигрень служит и добрую службу, охраняя наш организм от избыточного давления и драматизма жизненных обстоятельств.

Адрес: Садыковой Флоре Ахатовне, 420053 г. Казань, ул. Агрызская, д. 82, кв. 68.

В.К.: «Мигрень: пути спасения». Так назвала Садыкова Флора Ахатовна свое письмо. Я вполне с ней согласен в отношении продуктов, способных вызвать мигрень. Прежде всего это, казалось бы, безобидное молоко. Особенно это касается пожилых людей. А выход очень простой – перейти на кисломолочные продукты, и пользы будет больше в общеоздоровительном плане.

Одна из рекомендаций звучит так: «Облиться холодной водой с головой или принять холодный душ». Ничего против не имею. На практике люди приспосабливаются, и получается, что вчера помогло споласкивание головы холодной водой, а на следующий день – теплой. Я это говорю только к тому, что среди всех рекомендаций автора нужно искать только вам подходящие советы. Тем не менее спасибо автору за перечень мероприятий, способствующих снятию или уменьшению приступов боли при мигрени.

ВЕРЮ В ЦЕЛЕБНУЮ СИЛУ ТРАВ

Стенокардия, ишемия, атеросклероз, гипертоническая болезнь

Мне седьмой десяток, пенсионер, инвалид... Как-то незаметно подкралась старость, а к этой поре почти каждого из нас одолевают недуги, требуются дорогие лекарства, а денег же на них у многих не хватает. Впрочем, я не жалуюсь. Прожил уже 65 лет при среднем возрасте мужчин по стране –57. То есть на девять лет больше среднего. Значит, природа подарила мне долгие годы жизни, несмотря на то, что в молодости испытал и голод, и холод, и даже радиацию во время испытания атомной бомбы в Тоцком лагере Оренбургской области. В результате облучения (я так считаю) преждевременно ушли из жизни пятеро моих родных сестер и братьев моложе меня. Но я еще скриплю и ищу способы излечения и поддержания своего здоровья. По рецепту, например, из вашей газеты избавился от операции по удалению *аденомы предстательной железы*. Отвар из подмора пчел сделал свое дело. В октябре прошлого года мне сделали УЗИ с заключением: «Признаки хронического простатита», а ведь врач-уролог по заключению УЗИ 2003 года предложил мне готовиться к операции. Три года назад, имея целый букет болезней – *стенокардию, ишемию, атеросклероз, гипертоническую болезнь, гастрит, аденому предстательной железы*, – приходилось употреблять таблетки горстями, а здоровья все равно не было. Я не мог трудиться в

саду и в огороде, потерял уверенность в себе, старался изолироваться и уединиться, как бы «ушел в свои болезни», вопреки собственным желаниям и интересам. Читая «ЗОЖ», понял, что надо действовать самому, научиться жить со своими болезнями, искать рецепты народной медицины, которые если не излечат на 100 процентов, то хотя бы приостановят ухудшение здоровья.

И вот уже в течение трех лет в летние месяцы я принимаю настой из трав:

зверобой – 1 часть, мята –1 часть, чабрец – 1 часть, все смешиваю и беру 3 ст. ложки на 1 л крутого кипятка. После охлаждения пью в течение дня вместо воды.

В осенне-зимние месяцы в основном использую чистотел. Свежесорванное растение ядовито, а в сухом виде оно теряет свои ядовитые свойства. Учитывая, что чистотел не дефицит и его можно своевременно нарвать и насушить, завариваю только на один день:

3 ст. ложки сухого чистотела заливаю двумя стаканами крутого кипятка, накрываю крышкой. Когда настой остынет, принимаю по полстакана три раза в день за 30 минут до еды. После 10-дневного приема делаю недельный перерыв. В осенне-зимние месяцы провожу трижды лечение чистотелом по два курса через два месяца.

В это же время

принимаю ежедневно перед сном 2 ст. ложки меда с теплой водой.

Никого особо не уговариваю следовать моему примеру, я сам придумал себе такую методику, и она мне очень хорошо помогает.

Вот уже около года я не принимаю никаких лекарств от сердечных болезней. Сейчас я в форме, могу работать в саду и огороде, гулять по лесу, не зная усталости. Я чувствую, что сердце мое стало работать лучше, нет приступов, которые отправляли меня на диван после двух-трех наклонов при сборке колорадского жука с картофеля. На душе полегчало, понял, что выбор сделал правильный, питая свое тело настоями трав. Очень советую людям с похожими проблемами

воспользоваться этими способами лечения, польза несомненная и никакого вреда для здоровья.

А теперь обращаюсь с просьбой: у меня что-то с левой ногой, горячую воду не чувствует, на холоде подошва горит огнем, то есть путает горячее с холодным, чувствительность плохая. Хотя при движении все нормально. Врачи говорят, что это от позвоночника. Жутко замучила болезнь. Очень прошу помочь советом, как от нее избавиться народными средствами. Поделитесь рецептами, у кого были подобные симптомы.

Адрес: Матушкину Алексею Яковлевичу, 446072 Самарская обл., Сызранский р-н, с. Рамено, ул. Полевая, д. 22.

В.К.: В деревнях часто при рассеянном склерозе проводят медовый массаж.

Замечательное письмо прислал Алексей Яковлевич Матушкин. Насколько я понимаю, он не имеет медицинского образования и тем не менее находит для себя подходящие сборы самого разного направления.

Что же вам посоветовать? Как бы не получилось «ученого учить, только портить». Но я все же осмелюсь. Во-первых, чистотел хорошо использовать в виде сока.

Для этого во время его цветения нарвать надземной части и пропустить через мясорубку. Массу отжать, а сок залить в бутылку, плотно закрыть и поставить на брожение. Дважды в день пробку открывать и выпускать накопившийся там газ. Будет пшикать, как газировка. Как только пшикать перестанет, брожение закончилось и сок чистотела готов.

В таком виде, как говорят, он может храниться довольно долго (год).

Я добавляю такое же количество водки для стабилизации микробных процессов, проще говоря, чтобы он не закис.

Больное место для многих мужчин и, как оказалось, для вас – предстательная железа. Во-первых, систематически советую вам пить копорский чай, о котором я уже неоднократно писал, а сейчас только напомню, что гото-

вится он завариванием иван-чая. Но прежде эту траву надо ферментировать.

Самый простой способ ферментации – поместить всю цветочную кисть этой травы в целлофановый мешок, обжать растения до появления сока и оставить в закрытом виде на ночь (а это лето, значит, в тепле). Утром масса вся будет горячей. Потом траву обвялить на ветру и сушить, но не до полностью сухого состояния, а чуть недосушивать. Затем сушить в духовке при 120-130 градусах.

Копорский чай препятствует перерождению аденомы простаты в раковое состояние. Поэтому лучше перестраховаться, причем таким легким и «вкусным» способом. Кстати, копорский чай хорош и при всех желудочно-кишечных заболеваниях, особенно при гастритах, поскольку обладает обволакивающим действием.

И еще одна рекомендация по простате. Вы уже убедились в целебной силе пчелиного подмора, вняли в свое время моим советам, так пойдем дальше.

Наряду с пчелиным подмором одновременно на ночь очень полезно ректально (в прямую кишку) вводить прополисовые свечи.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

НАМ ПЕСНЯ СТРОИТЬ И ЖИТЬ ПОМОГАЕТ

Ангина, отит, простуда, кашель

Мне 57, я на пенсии. Многим вашим читателям и авторам тоже за 50. Им я благодарна за рецепты, которыми теперь и сама пользуюсь.

– Ополаскивать волосы настоем облепихи и в целях укрепления волос пить настой ее листьев. Добавлю, что на собственном опыте выяснила: достаточно щепотку сухих листьев добавить в утренний чай, много заваривать не надо. Помогает совершенно реально!

– Совет пользоваться бифунгином. Замечательный результат! Желудок стал работать гораздо лучше, и за всю прошлую зиму я ни разу не простыла.

Хочу напомнить вашим читателям о простом, дешевом и очень эффективном препарате йодинол. Продается в любой аптеке. Хорошо помогает при *ангинах* и *отитах*. Дело в том, что, как я прочитала в одном из старых справочников, ангины и отиты могут вызываться и грибком, живущим в носоглотке. Антибиотики на него не действуют, а йодинол – простой, но широкого спектра «поражения» препарат. Как-то давно я подхватила хронический отит, и много лет он меня мучил. Обострялся от малейшей простуды. Ухо чесалось так, что даже трудно было ездить в транспорте – от тряски зуд в ухе обострялся. Врач ничем помочь не смог. Использовала все лекарства, которые только продаются в аптеках, – безрезультатно. А вот йодинол помог сразу.

И при ангине, когда она только начинается, достаточно несколько раз смазать глотку тампоном с йодинолом – и воспаление проходит.

Очень полезно при *простуде и кашле*

1-2 раза (больше не стоит) сделать «йодную сеточку», то есть обмакнуть в йод тампончик, сделанный из намотанной на спичку ватки, и легкими мазками нарисовать сетку на груди в области бронхов и между лопатками, а также на стопах ног, после чего желательно лечь в постель.

Йодная сетка помогает также при растяжениях, ушибах и если застудишь шею. В этих случаях хорошо помогает также димексид – еще одно старое, доброе, дешевое лекарство с очень длительным сроком годности. Одного флакона обычно хватает на годы.

Адрес: Пашиной Юлии Борисовне, 410031 г. Саратов, ул. Чернышевского, д. 223/231, кв. 182.

Комментарий Виктора Костерова: Автор в своих рецептах сообщает много полезного, может быть, теоретически сама не зная того. Так, очень правильное решение пользоваться не ягодами облепихи, а ее листьями. Правда, она не пишет, ополаскивать волосы настоем нужно из ягод или листьев, думаю, что из листьев. Зато заваривать чай конкретно рекомендует не ягодами, а листьями. Это решение абсолютно целесообразно, ибо по химическому составу листья облепихи мало чем уступают ягодам, а кое в чем даже превосходят, но зато листья доступнее ягод.

Совет автора использовать бифунгин для лечения желудочно-кишечных заболеваний также вполне правомочен. Кстати, в свое время, а это 50-60-е годы прошлого столетия, было большое увлечение бифунгином как специфичным противораковым средством, что впоследствии не подтвердилось.

Тем не менее для лечения желудочно-кишечных патологий он с успехом используется сейчас, в чем автор нас еще раз убеждает. При этом хочу напомнить, что если вы не можете по каким-то причинам достать бифунгин, знайте, что

это вытяжка из гриба чаги, и использовать можно ее (об этом автор не указывает). Смазывать глотку йодом в разных видах – также правильное решение, кстати, этот рецепт вы встретите и в официальной медицине.

АНГИНУ ВЫЛЕЧИЛА РАЗ И НАВСЕГДА

Ангина, простуда

С самого раннего детства меня мучила *ангина*. Причем болела даже летом, в жару. Стоило только рот раскрыть, как сразу поднималась температура, увеличивались гланды. Конечно, этому способствовали условия жизни в ту пору. В 14 лет переболела дифтеритом, врачи едва спасли.

И вот в 1961 году, работая товароведом на базе, в декабре месяце я проводила ревизию на одном из холодных складов. В самый разгар работы заболела, как всегда, ангиной. Уходить на больничный нельзя. Вечером измерила температуру – 39,2°. Что делать? Жили тогда с мужем в частном доме и пользовались керогазом, поэтому в доме был керосин. Налила полстакана, процедив через ватный фильтр. Взяла чайную ложку, обмотала ручку ватой и начала лечение.

100 мл водки нагрела в эмалированной кружке. Этой водкой хорошо прополоскала гланды, водку выплевывала. Боль была ужасная, но я терпела. После этого чайной ложкой, смоченной обильно в керосине, начала смазывать гланды. Использовала весь керосин, налитый в стакан.

Наглоталась его достаточно. Состояние было такое – впору на стену лезть. Меня сильно знобило, тошнило, поэтому я, закончив экзекуцию над собой, легла в постель, укрывшись с головой одеялом. Спала как убитая.

Утром, проснувшись, померила температуру – 36,6°. Я была абсолютно здоровой. С тех пор прошло вот уже 44 года, и за это время я ни разу не болела ангиной.

Сейчас я пенсионерка, 68 лет. Живу в своем доме. Зимой дрова сама рублю, печь топлю, воду из колодца ношу,

удобства во дворе. Летом обрабатываю огород в 6 соток. Справляюсь одна пока. Дети, внуки есть, живут в благоустроенных квартирах, навещают меня, не забывают. Если нужно, помогают. Мне мой образ жизни нравится.

В завершение письма хочу предложить рецепт от *простуды*. Им лечила своих внуков, когда у них был сильный кашель. Помогает и взрослым.

Возьмите в равных частях водку, мед, малиновое варенье, свежий крепко заваренный чай. Смешайте все, нагрейте на огне, дайте покипеть 1-2 минуты, остудите. Принимайте по 1 ст. ложке натощак утром за 30 минут до еды и перед сном. Детям до 5 лет давайте 1 ч. ложку утром и вечером.

Еще знаю рецепт тибетского бальзама от *вывихов и растяжений*.

Возьмите куриный белок. Добавьте неполную ч. ложку муки, хорошо разотрите. Влейте десертную ложку чистого спирта, перемешайте. Кашицу нанесите на полотняную тряпку, наложите на больной сустав и туго перевяжите. Снимайте по мере выздоровления.

Адрес: Гороховой Марии Константиновне, 664001 г. Иркутск, ул. Латвийская, д. 13.

В.К.: Использование керосина вполне возможно, более того, это средство имеет свою народную историю, во всяком случае, я помню, как моя мать еще в 40-е годы использовала керосин при зубной боли, и ведь не только смачивала им ватку, намотанную на спичку, а набирала его в рот. И что ж, помогало. При этом она говорила, что можно керосин использовать и при лечении ангины. Автор молодец, что приняла на вооружение этот не совсем обычный способ лечения.

Керосиновую тему целители поднимали неоднократно, достаточно только назвать автора по фамилии Тодика, который кроме использования чистого керосина, применял и его различные настойки, например грецкого ореха, и полученный препарат (если можно так сказать) назвал тодикамп.

Пользуясь случаем, хотел бы дополнить рецепт автора, думаю, что она на меня не обидится, ведь это ей принадлежит «керосиновая» инициатива.

Итак, при лечении *хронического тонзиллита, ангины* и других болезней горла можно порекомендовать еще следующие рецепты.

Рецепт №1.

3 части горячей воды разбавить очищенным и профильтрованным через фильтр, промокательную бумагу или вату керосином (1 часть). Полученную смесь тщательно взболтать и применять для полоскания горла утром и вечером.

Рецепт №2.

В нем можно использовать как очищенный, так и обычный керосин.

Воспаленные участки миндалин нёбных дуг смазывают керосином 2-3 раза в день за 1 час до еды.

Как показывает практика, через 5-7 дней больной выздоравливает. Если врачом назначены антибиотики, то допустимо совместное использование керосина с внутренним приемом медикаментов или инъекциями.

Рецепт №3.

В трехлитровую банку уложить 70-80 зеленых грецких орехов и залить очищенным керосином (на 3 пальца ниже уровня горловины банки). Банку герметически закрыть (закатать металлической крышкой), поместить банку в холодное место (некоторые закапывают в землю, причем на глубину не менее 70 см). Выдерживать настаивание следует 3 месяца. Полученное средство следует применять так: марлевый тампон, сложенный вчетверо и пропитанный керосиновым средством (1 ч. ложка), накладывается на больное место. Сверху накладывается полиэтиленовая пленка или пергаментная бумага, слой ваты. Выдержать такую аппликацию надо 3-4 часа. После процедуры во избежание ожога участок тела следует обработать противоожоговым средством или хотя бы подсолнечным или облепиховым маслом. Повторение процедуры следует делать после исчезновения покраснения кожи, а это через 2-3 дня. Таких компрессов потребуется от 3 до 5.

СМЕСЬ ШЕВЧЕНКО ПРОТИВ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Астма бронхиальная

Коротко о себе. Мне 62 года, всю жизнь проработал на железной дороге. Только машинистом электровоза 23 года водил пассажирские поезда. Как и у очень многих людей, к этому возрасту накопилось приличное количество недугов. Но старался им не поддаваться. В 45 лет, имея хронический гастрит, невралгию лицевого тройничного нерва, остеохондроз, занялся йогой, обливался по системе Иванова, применял раздельное питание, бросил курить (хотя курил до этого 29 лет). Постепенно все болезни отступили, хотя остеохондроз изредка беспокоит и сейчас.

Однако, и довольно неожиданно, в ноябре 2000 года заболел бронхитом с астматическим компонентом, дважды лежал в больнице, а уже через 8 месяцев врачи поставили диагноз: *бронхиальная астма*. И началось – каждые 4-5 месяцев стационар (преднизолон, эуфиллин и прочие прелести). Облегчить течение болезни практически не удавалось, малейшая простуда вызывала астматический криз с прямой дорогой в больницу. Пробовал многие рецепты, опубликованные в «ЗОЖ», заметных улучшений не получил. Кстати, вестник выписываю с 2004 года, а до этого брал читать все номера у соседей.

С 1 декабря 2005 года как последнее средство начал принимать смесь Шевченко (есть, правда, еще одно очень радикальное средство – бег трусцой, но для того, чтобы втянуться, нужно иметь громадное мужество, сам несколько раз пробовал).

Результаты приема смеси водки с маслом неплохие, уже 8 месяцев обхожусь без больницы, две довольно серьезные простуды вылечил традиционными методами, обострение астмы при этом не происходило. Однако и серьезного улучшения пока нет, продолжаю принимать гормональные препараты (пульмикорт), да и биротек продолжаю носить в кармане. А хотелось бы не зависеть от химических препаратов, да и о болезни не вспоминать.

Адрес: Кириченко Эдуарду Григорьевичу, 344004 г. Ростов-на-Дону, ул. Рабочая, д. 19, кв. 37.

В.К.: Читатель Кириченко знакомит нас со своими рекомендациями использования смеси Шевченко для лечения бронхиальной астмы. Я бы сказал, это основное средство наряду с другим, подсобным, например бегом трусцой, то есть физической нагрузкой. Что ж, вполне вероятно благоприятное воздействие смеси Шевченко на астматический компонент при бронхитах и даже при бронхиальной астме. Дело в том, что астма относится к иммуноаллергическим заболеваниям, а смесь Шевченко способна воздействовать на эту сферу.

Однако автор хотел бы видеть более полное выздоравливание, ну хотя бы освободиться от ингалятора. Я посоветовал бы найти опытного апитерапевта и попросить его устроить вам ингаляцию воздухом улья через простое устройство (маску). Я в свое время это делал, и получалось неплохо, главное – выявить при этом отсутствие у больных аллергии.

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Астма бронхиальная, одышка

Не секрет, что множество лекарств делаются на спиртовой основе. Алкоголь будоражит, гоняет по расширяющимся сосудам разжиженную кровь. Но всем известно, что он довольно быстро выветривается, сосуды сжимаются, наступает апатия, и недуги возвращаются с новой силой.

Я придумал лекарство, которое помогает прежде всего от *бронхиальной астмы и одышки*, но имеет и другие полезные качества. При этом оно обходится без водочно-спиртовой основы.

Начну издалека. До пенсии я работал экскаваторщиком, осушал болота. А так как там полно гнуса, оводов, мошкары и комаров, привык курить, спасался дымом от летающих паразитов. Пачка сигарет до обеда, вторая после обеда. Никто из экскаваторщиков не работал лучше меня, и я, так сказать, загордился – сначала стал попивать, а со временем превратился в хронического алкоголика. Начальство знало

об этом, но смотрело сквозь пальцы, так как я, несмотря ни на что, неплохо работал. Ну, а когда выпивал, выкуривал 3-5 пачек в день.

Понятно, все это не могло не сказаться: в начале 90-х годов, еще будучи экскаваторщиком, стал задыхаться от нехватки кислорода, хотя работал на воздухе. Начал принимать в больших дозах эуфиллин.

И тут мне попался рецепт, в котором сочетание чеснока, лимона и меда обещало избавить от мучительной одышки и кашля. Не буду приводить рецепт – он мне помог. Говорю о нем только потому, что с него начались поиски точной рецептуры и от кашля, и от одышки, и от астмы.

Возьмите 5 лимонов, бросьте их в кипящую воду, через 2 минуты убавьте огонь, выньте один лимон, срежьте макушку и выдавите сок в двухлитровую банку. От него останется только чистая корка, так как в горячей воде перегородки, которые находились внутри лимона, расплавятся. Выньте из воды второй лимон и повторите процедуру – выдавите его в ту же двухлитровую банку. Так поступите со всеми пятью лимонами. Возьмите 5 головок крупного чеснока, разделите его на дольки, очистите их и выжмите в ту же банку чесночный сок. Теперь положите в эту банку 0,5 кг меда, покройте смесь кипятком и помешайте ложкой до тех пор, пока не растворится мед. До самого верха долейте кипяченой водой. Когда смесь остынет, поставьте ее в холодильник.

Считаю, что благодаря этой смеси я освободился от одышки и кашля, кожа стала гладкой и упругой, прошли все внутренние боли. Это настоящий эликсир молодости.

Как выпью утром 4 ч. ложечки своего эликсира, целый день и целую ночь не кашляю и не задыхаюсь. И в таблетках эуфиллина отпала нужда. Никогда не принимаю лекарства в обед или вечером – в этом нет необходимости.

В чем преимущества моего рецепта? Совсем недавно подобное лекарство предложила кандидат медицинских наук Людмила Петровна Печенина. Но рецепт дороговат (водка уже сегодня стоит 100 рублей), и многим пенсионерам это не по карману. И еще, выстрадав многими годами мучи-

тельного кашля и одышки лекарство, с помощью которого я живу, приметил интересный факт: когда выжимаешь сок из холодного лимона, сока этого получается очень мало. А когда заливаешь лимон кипятком, при расплавлении перегородок получается значительно больше сока. И, наконец, главное: считаю, что основное лечебное действие дают расплавленные перегородки лимона. Чеснок и мед дополняют эту силу.

Адрес: Нещадимову Евгению Андреевичу, 309926 Белгородская обл., Красногвардейский р-н, с. Засосна, ул. ПМК-6, д. 10, кв.1.

В.К.: Читатель Нещадимов предлагает интересный рецепт лечения бронхиальной астмы с использованием натуральных продуктов – лимона, чеснока, меда. Если судить по отдельным компонентам, то противопоказаний нет, если не считать аллергии у многих на мед. Целебный эффект, указанный автором смеси, вполне возможен, но его заверения о том, что отпадает необходимость принимать это средство в обед и вечером, а достаточно только утреннего приема, превращает его в настоящий эликсир, о чем автор сам и заявляет. Что ж, попробуйте, но, мне кажется, гарантий дается слишком много. Кстати, от всей души рад бы был ошибиться. Ну а о способности алкоголя быстро «улетучиваться», это вы зря. Да, запах изо рта от него улетучивается, но в организме он циркулирует несколько суток.

ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С РАССВЕТОМ

Кашель, острый бронхит

У меня четверо детишек, изредка, да болеют. Но помогают рецепты из «ЗОЖ». *Кашель* у ребятишек лечу таким способом:

вечером перед сном – ножная ванночка с горчицей, ноги держать в воде минут 10. Затем рисуем йодом на горлышке и на спине йодную сетку, даем выпить

2. Заказ № 1711

молока (чуть погорячее, чем теплое), в котором растворяем, но не кипятим, по 0,5 ч. ложки нутряного свиного сала и меда.

И в постель пропотеть – ночью не будет никакого кашля. Этим рецептом я вылечила *острый бронхит* у полуторагодовалого сынули. А когда в моче обнаружили много солей, выгнали мы их отваром толокнянки.

Поделюсь рецептами бодрости и красоты. Утром, чтобы взбодриться, обязательно облейтесь холодной водой. Но прежде разогрейте тело под теплой и завершите душ холодной струей воды. Разотритесь полотенцем и сделайте небольшой массаж. Купите подходящий лосьон для тела (благо, их сейчас много и выбор велик). Втирайте его круговыми движениями, начав с бедра, затем – руки, живот, плечи, ягодицы.

Утром натощак выпивайте стакан воды. Налейте воду с вечера и оставьте на ночь, чтобы отстоялась. Осторожно, не взбалтывая, выпейте ее, но не до конца, осадок вылейте. А чтобы не забыть про следующую утреннюю порцию, налейте стакан воды сразу же.

На завтрак обязательно съедайте овсяную кашу. Она выводит из организма шлаки, предотвращает запор. Но каша должна быть без молока, сахара, соли и масла. Насыпьте в тарелку 4-5 ст. ложек геркулеса, запарьте кипятком, через 5-10 минут добавьте по вкусу яблоко, банан или изюм.

Днем ешьте поменьше, но почаще. Не увлекайтесь жирным, копченым, хлебом, кондитерскими изделиями. Я очень много перепробовала диет, пытаясь в свое время похудеть, – и вегетарианскую, и кремлевскую, и голодала... Пришла к выводу, что есть лишь одна диета для похудения: меньше есть и побольше двигаться. Сейчас в моем рационе только овощи, фрукты, злаки и кисломолочные продукты. Ну, а крутиться заставляет жизнь.

Адрес: Патраковой Надежде, 618381 Пермский край, г. Кизел, пос. Северный Коспашский, ул. Фурманова, д. 15, кв. 70.

В.К.: Я готов подписаться под каждым словом Патраковой Надежды, особенно под ее заявлением, что есть лишь

одна диета для похудения: меньше есть и больше двигаться. Остальные рецепты, проверенные жизнью, не выдерживают критики. Но можно сделать несколько небольших пожеланий. Никто не будет спорить о пользе контрастного душа, но лучше, если стоять под горячей струей несколько больше, например 2 минуты, а под холодной меньше – 30 секунд. А заканчивать душ нужно, конечно, холодной водой, но обязательно в последнюю очередь орошать ноги. В отношении воды, которую автор рекомендует выпивать утром, для улучшения моторики желудочно-кишечного тракта. Хорошо, если, поставив воду с вечера на отстаивание, вы туда еще поместите предмет, содержащий кремний, я, например, помещаю в воду кремниевый камень, наподобие того, из которых в войну и после нее мужчины выбивали искры для прикуривания. Это не дефицит.

ЧУДЕСНОЕ И ЦЕЛЕБНОЕ МАСЛО-БАЛЬЗАМ

Насморк

Посылаю рецепт целебного масла-бальзама для лечения *насморка* любой этиологии, аденоидов и полипов у детей и взрослых, увеличенных узлов, а также гайморита. От этого масла прекрасно растут волосы на голове при гнездной плешивости, выпадении волос после химиотерапии и просто при облысении. Масло готовлю только на июльском солнце в течение 12 дней.

Настаиваю цветки (только цветки!) зверобоя и таволги, предварительно растерев их деревянной толкушкой. Все это складываю в литровые банки – отдельно зверобой, отдельно таволгу. Закрываю полиэтиленовыми крышками, заливаю рафинированным маслом «Олейна» и ставлю на подоконник на июльское солнце.

Зверобойное масло получается вишневого цвета, таволговое – желтого.

Через 12 дней процеживаю через марлю, каждое масло отдельно, храню в холодильнике. Конечный продукт: зверобойное масло – 2 части + 1 часть таволгового масла + 10 капель масла пихты (покупаю в

аптеке) – это расклад на пузырек из-под пенициллина емкостью 15 мл.

В чем сила этого масла: зверобой содержит полифенолы, которые убивают бактерийную флору, а таволга – одно из сильнейших противовирусных растений. В носовых ходах и верхних дыхательных путях этого «добра», то есть бактерий и вирусов, полно. Вот эти растения их и уничтожают. Масло совершенно безаллергенно. Да, его даже не надо закапывать, а просто 2-3 раза в день смазывать носовые ходы.

На этом масле можно сделать мазь. Для этого на 50 г масла добавим кусочек пчелиного воска величиной с чайную ложку. Ставим на водяную баню, когда воск растворится, сливаем в баночку. Мазь готова. Она поможет при ожогах, варикозах, незаживающих ранах. Хранить ее надо в холодильнике.

Немного о себе. Я врач-фитотерапевт, окончила в 1962 году Ленинградский педиатрический институт. В 1998 году окончила курсы фитотерапевтов, выйдя на пенсию, занимаюсь травами – дача у меня в лесу, рядом – заливные луга.

Адрес: Скорик Людмиле Александровне, 600910 Владимирская обл., г. Радужный, I-й квартал, д. 4, кв. 56.

В.К.: С удовольствием прочитал рецепт Скорик. Она готовит масло, которое называет бальзамом, из зверобоя. Я, например, долго пропагандировал такой способ приготовления. Вы посмотрите на старые справочники по фитотерапии, там рекомендуют готовить зверобойное масло с двумя ошибками: во-первых, из сушеных цветков зверобоя, а во-вторых, подвергая их термической обработке, то есть их после заливания подсолнечным маслом помещали в русскую печь или духовку.

Приготовление бальзама путем смешивания масла зверобойного и таволгового в соотношении 2:1 – это на любителя. Хочу заметить, что зверобойное масло обладает отличным репаративным действием, то есть способностью

к восстановлению тканей и с успехом используется при язве желудка. А мощнейшее противобактериальное его действие целесообразно применять при инфекционных простатитах, вводя ректально в виде турунд (тампонов), смоченных маслом. И совершенно права автор, утверждая, что ее мазь на основе бальзама хорошо заживляет ожоги, во всяком случае, не хуже облепихового масла, которое часто принимают за эталон. Кстати, и одно зверобойное масло действует при ожогах любой природы, в том числе и химических.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ОТ ВОСПАЛЕНИЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Воспаление поджелудочной железы

Пишу с желанием донести мой рецепт до миллионов читателей нашей газеты. Этот рецепт проверен мной на многих людях с 1992 года и всегда давал желаемый результат.

Краткая история его такова.

Утром 2 мая 1992 года жена проводила меня на самолет из Новосибирска в Москву, к сыновьям, которые жили в Рузе, а вечером ее увезли на «скорой» в больницу с *воспалением поджелудочной железы* и сделали операцию по удалению ее части. На следующий день я был вызван телеграммой домой.

И вот, вернувшись от жены из больницы домой, услышал по радио такие слова: «Врачи больных кладут под нож, удаляют поджелудочную, оставляя на всю жизнь людей инвалидами. А между тем есть простой рецепт:

съесть всего 8-10 стебельков одуванчика, и через 10 минут приступ снимется».

Я срочно бросился за город. Но, увы! В Сибири в начале мая еще ничего не растет, даже крапива. Да и в больнице не приняли бы это зелье. Больше живой жену я не видел.

«А как же сохранить эти стебельки?» — подумал я.

Стебельками я посчитал трубочки, на которых цветки растут. Ну и решил нарвать их и отжать сок. В июне съездил за город, нарвал целую сумку этих стебельков. Вместе с цветками пропустил через мясорубку,

отжал сок. На 1 литр сока требуется примерно 500 стебельков. Зависит от их размера.

В сок я для снятия горечи добавил меда, а для консервации применил спирт, на глазок. Если вдруг начинала появляться плесень – добавлял еще спирта (на 1 литр примерно около 50 мл спирта, не водки).

Делал я это старательно и с любовью, и рецепт превзошел все ожидания.

Первым испытателем был мой сосед, правда, я сам несколько раз пробовал этот сок. Но у меня, к счастью, не болит поджелудочная, а вот тяжесть, возникавшая в желудке, снималась быстро.

Зашел он ко мне, сказал, что уже неделю ноет поджелудочная. С большой уверенностью я сказал, что сейчас вылечу. Даю ему столовую ложку сока. На вкус он немного напоминает пиво. Пить совсем не противно.

Через 5 минут сосед удивленно спрашивает: «А что ты мне дал?» Я испугался, думал, что ему плохо стало. А он: «Надо же, перестала болеть! А ведь неделю ныла!»

Одуванчик в это время уже отцвел. Поэтому мы с ним решили нарвать листьев. Отжали сок – с листьев его идет гораздо меньше. Эффект почти тот же.

С тех пор я много получил благодарностей от своих знакомых, кому требовалось лечение поджелудочной.

Коротко о себе. Бывший пилот гражданской авиации. Ныне пенсионер. Бывший сибиряк – ныне житель Подмосковья.

Адрес: Жойдику Николаю Семеновичу, 143103 Московская обл., г. Руза, ул. Колесникова, д.5, кв.26.

Комментарий Ильяса Воронцова: Николай Семенович, будем считать, что повезло и вам, когда принимали сок одуванчиков от тяжести в желудке, и тем, кто пил его «от поджелудочной». Такое впечатление, что живем все на далекой таежной заимке, в сотнях километров от ближайшей больницы. Фитотерапевты и раньше, и особенно сейчас старались вначале распознать болезнь, а потом уж назначать средство «от поджелудочной». Не кажется ли вам, что соседу просто помогла похмельная доза? Ваша вера в чудодействие сока

одуванчика понятна: вы услышали, мягко говоря, странное сообщение по радио о том, что «врачи кладут под нож», в тяжелейшее время, когда жена болела каким-то опасным заболеванием. Надо думать, это был острый деструктивный (сопровождающийся разрушением органа) панкреатит. В другой ситуации ни один хирург не будет оперировать. Операция вынужденная, вопрос об операции решается после тяжелых и длительных размышлений, после попыток остановить разрушение поджелудочной железы лекарственными средствами. К сожалению, пока не всем больным панкреатитом удается помочь.

КАК ПОБЕДИТЬ ДИСБАКТЕРИОЗ

Дисбактериоз

Этот рецепт от *дисбактериоза* мне рекомендовал врач-инфекционист, когда после лечения фурункула антибиотиками я «приобрел» эту болезнь.

В 2 л кипяченой теплой воды добавить 1 ч. ложку 9%-ного уксуса и делать клизмы. Первую неделю ежедневно после естественной дефекации. Вторую неделю – через день, третью – через 2 дня, четвертую – через 3 дня. Пятую и шестую недели – соответственно на 4-й и на 5-й день.

После первой недели очищения кишечника ежедневно за 1 час до еды съедать две средние дольки чеснока, не запивать. И так не менее 10 дней.

Особое внимание обратите на меню. Постарайтесь сами определить, что способствует дисбактериозу. Если вы едите много растительной пищи (углеводов), тогда кишечник бурлит, происходит брожение. Значит, надо больше употреблять белков – мяса, рыбы, творога. Когда белков избыток, кал зловонный, ощущается запах гниения, в меню надо добавить максимум углеводов (овощи, растительные салаты, каши).

На 10-й день и далее ежедневно желательно хотя бы дней 15, а лучше 1 месяц, принимать по инструкции препараты бифидумбактерин, лактобактерин. Раньше начинать «засевать» полезную микрофлору бессмысленно. Без очищения

кишечника от патогенной микрофлоры прием полезной микрофлоры результатов не дает.

Мне этот рецепт помог.

Адрес: Тимофееву Михаилу Фроловичу, 452025 Башкортостан, Белебеевский р-н, дер. Алексеевка.

И.В.: Михаил Фролович, постараюсь объяснить лечебное действие клизм с уксусом. В толстой кишке у здоровых людей среда слабокислая. При дисбактериозе после антибиотикотерапии, при нарушениях привычного режима и ритма питания, после погрешностей в питании, в частности, после алкогольных возлияний, происходит ощелачивание толстокишечного содержимого. И доктор-инфекционист это знал. Потому и рекомендовал клизмы с уксусом по той схеме, которой вы пользовались. И очень правильно вы заметили, что пробиотики (бифидумбактерин, лактобактерин и др.) способны восстановить микробный баланс лишь при кислой среде толстой кишки. Ну, а рекомендации по соблюдению меню в зависимости от ощущений, которые испытывает больной человек, просто профессиональны! Очень полезные рекомендации.

ЗАРАЗИЛСЯ ОПИСТОРХАМИ – ЗАГОТАВЛИВАЙ ОСИНУ

Описторхоз

Этот рецепт дошел до нас от родственников со средней Оби и оказался очень ценным, поскольку живем в регионе, где распространен *описторхоз*. Еще в восьмидесятые годы многие жители Новосибирска лечились от описторхоза этим средством. Человек пятнадцать моих знакомых также вылечились. Наконец, я сам вместе с сыном лечился в 1994 году, сохранились даже результаты анализов «до» и «после».

Итак, в конце апреля - начале мая, пока не распустились почки на осине, нужно успеть заготовить зеленую кору с верхней части молодых, диаметром 10-15 см, деревьев. Кору надрезают через 20-30 см по окружности, а затем делают 1-2 продольных надреза.

Сушить сырье надо в тени, под навесом или в проветриваемом помещении. Можно использовать и свежую кору. Эмалированную кастрюлю надо заполнить крупными кусками коры, залить доверху водой (примерно 60-70 г на литр воды) и кипятить 15 минут. Затем снять кастрюлю с огня и дать настояться не менее четырех часов. Процедить и поставить в холодильник. Цвет настоя – соломенно-зеленоватый. Его принимают по стакану один раз в день – утром, за час-полтора до еды. Можно приготовить стакан настоя с вечера, чтобы к утру его температура была комнатной. Время лечения – 30 дней.

В этот период хорошо бы снизить употребление сладкого, а кофе, какао и шоколад исключить совсем.

Рецепт этот не годится тем, у кого сильно поражена печень и врачи ставят диагноз: цирроз, гепатит.

Адрес: Савиных Сергею С., 630124 г. Новосибирск, ул. Толбухина, д. 35, кор. 1, кв. 31.

И.В.: Проблема с лечением описторхоза всегда актуальна. Особенно в ваших краях, на Оби, Иртыше. Об этом, кажется, неоднократно писали в «Предупреждении Плюс». Ваш опыт полезен, тем более что эффективность лечения отваром коры осины подтверждена анализами «до» и «после». Думаю, что об этом опыте осведомлен и врач-паразитолог, который вас наблюдал. Нельзя ли попросить врача-специалиста описать случай вашего выздоровления в нашем журнале? Будет очень полезный материал и для читателей журнала, и для врачей, которые отвечают на письма читателей.

ПОЛНОЕ ПРОМЫВАНИЕ ЖКТ

Очищение ЖКТ

Это достаточно простой метод *очищения желудочно-кишечного тракта*. Суть в том, что выпиваемая вода проталкивается через все отделы кишечника и выводится через задний проход с помощью специальных йоговских упражнений.

С чисто практической точки зрения этот метод очищения ЖКТ имеет определенные преимущества перед классичес-

ким очищением клизмами: быстро (до двух часов), просто и качественно. Клизма же очищает кишечник лишь частично, тонкий кишечник вообще остается нетронутым.

Полное промывание ЖКТ выполняется утром, натощак, желательно в выходные дни, соленой относительно горячей водой, но так, чтобы ее можно было быстро, не обжигаясь, пить. В 1 л кипяченой воды растворяется 1 ч. ложка поваренной соли. Удобно приготовить сразу трехлитровую банку воды.

Упражнение № 1. Расставить ноги на 30-35 см, переплести пальцы рук и поднять их над головой ладонями вверх.

Быстрые наклоны вправо и влево, без остановки, по 4 раза в каждую сторону. Движения открывают привратник желудка, и вода поступает из желудка в двенадцатиперстную кишку.

Упражнение № 2. Расставить ноги на 30-35 см, поднять прямую левую руку в сторону на уровень плеч. Правую руку поднять, согнув в локте, расположить пальцы у левой ключицы. Правый локоть – на уровне плеча. Быстрые повороты туловища влево и вправо без остановки, по 4 в каждую сторону со сменой положения рук. При этих движениях вода из 12-перстной кишки попадает в тонкий кишечник.

Упражнение № 3. Быстрые произвольные движения: наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад, подскоки на носках. Приседания, круговое вращение туловищем вправо, влево. Время выполнения упражнений также 10-15 секунд. При этих движениях вода проходит по толстому кишечнику.

Каждый раз на все три упражнения должно уходить не больше 45 секунд.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ ПРОЦЕДУРУ

Подогреть 3 л подсоленной и отдельно 5 стаканов несоленой воды с разведенным марганцем. Выпить стакан подсоленной воды и сразу же выполнить серию из трех упражнений. Выпить второй стакан подсоленной воды и снова выполнить упражнения в быстром темпе.

Продолжать пить воду, пока она не закончится, выполняя после каждого стакана комплекс упражнений и посещая по желанию туалет до тех пор, пока извергаемая вода не станет

совершенно чистой в зависимости от загрязнения кишечника. На процедуру может уйти до 12-15 стаканов воды.

После каждого посещения туалета рекомендуется подмыться теплой водой и смазать анальное отверстие растительным маслом, чтобы снять раздражение слизистой оболочки солью.

После достижения требуемого результата начинаем пить несоленую воду комнатной температуры с марганцем, продолжая по-прежнему выполнять все три упражнения после каждого выпитого стакана. Это очистит желудок и «выключит» сфинктер. По окончании процедуры надо вызвать рвоту и удалить оставшуюся воду.

На этом процедура промывания ЖКТ окончена. Пищеварительный тракт нельзя оставлять пустым более одного часа. Первая еда должна состоять из вареного риса со сливочным маслом. Рис отваривается в воде без молока, соли и сахара. Второй прием пищи должен быть не ранее чем через 2 часа.

Такой тип очищения ЖКТ противопоказан людям с язвой желудка и другими острыми заболеваниями органов пищеварения (колит, гастрит, панкреатит, аппендицит). Также не применяется при высокой температуре или давлении.

Эффект – полное очищение ЖКТ. При описании метода я использовал книгу Т.Э. Васильева «Начало хатха-йоги».

Тертышников А.А.
Ростовская обл.

И.В.: Методов промывания желудочно-кишечного тракта несколько. Процедура сложная. Ну, хотя бы потому, что промывается около 8 метров внутренних органов, ответственных за всасывание всего, что в них попадает. В связи с этим все растворы, предназначенные для промывания, должны быть изотоничными, то есть по составу быть близкими для содержимого тонкой кишки, что предупреждает всасывание воды и переполнение кровяного русла, а также существенную перегрузку почек. Всем, кто последует вашему совету, необходимо об этом помнить. Правда, вы выполняете при промывании специальные упражнения для ускоренного транзита жидкости. Все ли способны выполнять эти

упражнения? А могут ли ваши последователи вызвать рвоту для опорожнения желудка? И об этом надо помнить.

НАШЛА УПРАВУ НА ПОЛИП В ЖЕЛУДКЕ

Полип в желудке

Летом 2005 года я вылечила *полип в желудке* соком чистотела. Даже врач, проводивший фиброгастроскопию (ФГС), не поверил в то, что я без операции его убрала.

Рецепт я взяла из книги Л.Костиной «Лечение чистотелом», там дословно так написано:

«Свежесрезанную траву пропускают через мясорубку. Вчетверо сложить марлю, отжать сок и смешать с водкой – стакан на стакан. Дать постоять сутки, время от времени встряхивать бутылку. Принимать по 1 ч. ложке 3-4 раза в день на пустой желудок. Срок лечения – не более 3-4 месяцев.

Очень длительное и неумеренное пользование чистотелом может закончиться дисбактериозом. При необходимости курс повторить на следующий год. После каждой недели приема чистотела делать два дня перерыв. Пить до полного выздоровления, нужно помнить, что чистотел вреда человеку не приносит». Я очень боялась начинать это лечение, но рискнула и не пожалела.

Принимала чистотел 3 раза в день за 40 минут до еды или через 2 часа после еды в течение 3,5 месяца. Выпила все лекарство: брала 1 л водки и 1 л сока чистотела. Бутылки держала в шкафу в сенях на даче (темное, прохладное место).

Я уже писала об этом в город Топки Кемеровской области Латыш В.А. («ЗОЖ» № 2 за 2006 год), но затем прочитала в рубрике «Отзовитесь!» и другие просьбы относительно лечения узлового зоба и решила написать о своем методе в вашу газету.

Сок готовила в мае месяце, когда цветет чистотел. Брала траву с корнем. Корень тщательно мыла, а траву чуть споласкивала и давала обсохнуть в темном проветриваемом месте. Резала все на 3-4 см и пропускала через мясорубку.

Ну, вот и все. Лечитесь на здоровье.

Валентина Яковлевна Полыгалова.
г. Пермь.

ПОПРОБУЙТЕ СМОТРЕТЬ ВВЕРХ

Полип в желудке

Благодарна Людмиле Алексеевне Пименовой за то, что она так подробно в письме «Вырезала» кисту без ножа!», опубликованном в «ЗОЖ» (№ 2 за 2006 год), рассказала о лечении этого недуга. Я применяла настойку золотого уса, но не курсами, а бессистемно. Тем не менее прогресс есть.

Будучи на пенсии, я увлеклась литературой о здоровом образе жизни, 10 лет занималась в физкультурном диспансере. Утро начинаю с гимнастики. Ежедневно совершаю часовые прогулки. Понимаю, что здоровье зависит от правильного питания, активной жизни и психологического настроя. Если в голове беспокойство, обиды, злость, то хорошего здоровья не жди. И как следствие – повышенное артериальное давление, ухудшение настроения. Лучше, если в голове будут светлые мысли о родных, о лете, даче, прогулках по лесу.

Практикую голодание без воды и еды 24 часа в неделю и аутогенную тренировку. Садясь в кресло, расслабляюсь и повторяю: «Я совершенно спокойна, ничто меня не беспокоит... Я расслабляюсь... и успокаиваюсь».

Важно заниматься очищением организма от шлаков. Например, для *очищения крови*

ешьте ягоды красного цвета (клюкву, бруснику, калину), салат из сырой тертой красной свеклы, а также отвары трав: спорыша, корней и стеблей подсолнуха, крапивы, лаврового листа.

Воспользовалась рекомендацией «ЗОЖ» – квасом по Б. Болотову (молочной сывороткой, настоянной с чистотелом) – и вылечила *полип в желудке*.

В 3-литровую банку наливала сыворотку, опускала туда специально сшитый кисет со стаканом сухого чистотела. Настаивала при комнатной температуре 12 дней и пила по 1/2 стакана 2 раза в день до еды. Всего выпила 2 банки.

С друзьями стараюсь никогда не говорить о болезнях. Этим мы загоняем недуг вглубь. И еще – когда мы плохо себя чувствуем, смотрим обычно вниз. Попробуйте смотреть вверх: на небо, на верхушки деревьев – и вам станет легче.

Очень полезно обнять осину, она возьмет отрицательную энергию, и затем постоять у березки – она зарядит положительной.

Если вы принимали лекарства, особенно снотворные и успокаивающие, надо позаботиться о печени, не дожидаясь появления симптомов, сигнализирующих о ее нездоровье. Хорошо очищает печень лимонный сок. Пейте его натощак, разбавив водой. Восстанавливает функцию печени и яблочная кислота. Пейте в день по 1 ч. ложке 6%-ного яблочного уксуса, разведенного в стакане воды.

Адрес: Князевой Зое Васильевне, 427628 Удмуртия, г. Глазов, ул. Сибирская, д. 17, кв. 82.

И.В.: Уважаемая Зоя Васильевна, ваше письмо – как четкое, доброжелательное, грамотное, проверенное опытом наставление для всех. Только так, как делаете и думаете вы, и надо жить.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЧИСТКИ ПЕЧЕНИ

Камни в желчном пузыре

Мне 67 лет. Научилась самостоятельно избавляться от *камней в желчном пузыре*, принимая оливковое масло. Хочу помочь советом тем, кого беспокоит желчнокаменная болезнь.

Предварительно я очищаю кишечник по рецепту из «ЗОЖ» (№ 15 за 2003 год) «Очищающий коктейль». На это уходит 20 дней. Если время ограничено, можно заменить клизмами. За 10 дней до приема масла надо проводить эти процедуры ежедневно по утрам. В 1,5-2 л охлажденной кипяченой воды желательно добавлять по 1 ст. ложке свежевыжатого лимонного сока для уничтожения вредных микроорганизмов. Также за 10 дней до приема масла я перехожу на вегетарианское питание. А по утрам за 30-40 минут до еды пью свежеприготовленный морковный сок для снижения повышенной кислотности, которая меня беспокоит.

Питаюсь по-вегетариански 8 дней. На 9-й и 10-й день пью свежевыжатый яблочный сок. Учитывая повышенную кислотность, беру яблоки сладких сортов. Если хочу есть, пью сок, хочу пить – тоже пью сок. На 10-й день пью сок до 17 часов. В 18 часов ложусь в постель, кладу грелку на подреберье и разогреваю печень. В 19 часов (в это время согласно суточному биоритму печень расслабляется и способна избавиться от камней) начинаю принимать оливковое масло по 3 ст. ложки (3 глотка) через каждые 15 минут.

Я принимаю всего 170 мл масла за 5-6 приемов. На каждый прием 3 глотка через каждые 15 минут. По рецепту положено после каждого приема 3 ст. ложек запивать их 3 ст. ложками свежеприготовленного лимонного сока. Но, учитывая повышенную кислотность, чтобы не поранить слизистую желудка, я не запиваю соком, а полощу рот домашним компотом, не проглатывая.

Во время приема масла будет подташнивать, но это пройдет часа через два. Чтобы облегчить состояние, я под голову кладу 2 подушки, резких движений не делаю. Лежу на спине или на левом боку. Грелку убираю в 23 часа и засыпаю до утра. Утром кишечник срабатывает, начнут выходить зеленые камни, похожие на пластилин, и темная желчь. Можно сделать очистительную клизму и легко позавтракать.

Я пью чай без сахара. Через час – морковный сок, яблоко. На обед картофельное пюре без масла, отвар шиповника, овса. На 2-й день в жиденькую кашу добавляю немного масла, ем салат, пью соки – всего понемногу, не перегружая больной орган.

В последующие дни пищу можно разнообразить.

Очистку печени и желчного пузыря провожу в дни, когда Луна находится в Близнецах.

Определить помогает астрологический календарь. От этого числа отсчитываю дни для подготовки к очищению. Таким образом я определяю день начала процедур с кишечником. Считается, что лечение этих органов наиболее эффективно именно в это время. В период подготовки к очистке физические перегрузки исключить.

Иногда после первой очистки шлаки выходят не полностью, и уже на 3-4-й день опять чувствуется тяжесть в печени. Очистку можно повторять с промежутком в месяц до тех пор, пока выброс из кишечника не станет чистым.

Адрес: Гелуновой Алевтине Антоновне, 352172 Краснодарский край, Гулькевичский р-н, с. Николенское, ул. Октябрьская, д. 7.

«ЗОЖ»: Напомним рецепт очищающего коктейля, присланного в свое время в «ЗОЖ» Марией Васильевной Зюзиной из города Тольятти.

Для очищения печени и кишечника возьмите 0,5 кг чернослива без косточек, 1 бутылку холосаса (140 г), 1 пакет крушины (50 г).

Все соединить в эмалированной кастрюле и довести до кипения. Томить на медленном огне 30 минут. Процедить, долить до 2 литров кипяченой водой и поставить в холодильник на 7 дней.

Принимать по 1 ст. ложке раз в день, на ночь, через 2 часа после ужина. После приема ничего не есть и не пить до утра.

Комментарий Ильяса Воронцова: Алевтина Антоновна, ваши рекомендации заслуживают внимания, особенно у лиц полных, с «лишними килограммами». Все они, мягко говоря, «любят поесть» и, как правило, испытывают боли, тяжесть в подреберье, быструю утомляемость, нарушения стула и т.д. Что же касается больных с камнями в желчном пузыре, то это просто беда. С приступами желчной колики они поступают в хирургические клиники так же часто, как больные с аппендицитом. Если удается приступ снять, больные выписываются с рекомендациями не принимать средства желчегонного характера и не предпринимать меры, улучшающие дренажную функцию желчных протоков. Вот и носятся больные со своим желчным пузырем, как «с писаной торбой», все боятся, «как бы камни не зашевелились». Но ведь всем – и больным, и их врачам известно, что приступ холецистита может возникнуть «ни с того, ни с сего», после чашки чая, во сне. Поэтому у хирургов из-за отсутствия возможности избавить больного от камней другими способами есть правило: оперировать больных с желчнокаменной болезнью желательно в «холодный», то есть при отсутствии болей и других признаков обострения болезни, период. Ну, а если, допустим, операция противопоказана или больной не согласен на операцию? Тогда советы Алевтины Антоновны именно для них. Паче чаяния, если и случится приступ калькулезного холецистита, то ведь живут больные не на необитаемом острове, и, слава Богу, хирургическая помощь всем доступна.

ВЫГНАЛА КАМЕНЬ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Камни в желчном пузыре

В 2001 году сильно заболел правый бок. После УЗИ врач сказал, что если бы имел право, то перенес бы меня с топчана на операционный стол. Я была в шоке. Мне уже за 80, кроме того, пережила 7 операций, в том числе и полостные. Участковый хирург сразу поставил меня в очередь на плановую операцию – в *протоке обнаружили большой камень*. Я отказалась, несмотря на страх и тревогу в душе. И тут встретила доброго человека, который вытащил из меня признание о случившемся и предложил

купить на всю пенсию в аптеке эссенциале форте, чтобы принимать по 1 капсуле во время завтрака, обеда и ужина.

Провериться повторно на УЗИ я пошла в феврале 2003 года. Радости моей не было предела. В протоке камня не оказалось, а небольшой остаток его плавал в желчи. Я до сих пор не чувствую ни боли, ни горечи во рту и вообще никаких отрицательных явлений, а мне уже 86.

Прошу об этом написать в вестнике, так как в № 5 и № 6 за 2006 год были просьбы помочь избавиться от камней без операции. Буду рада, если кому-то принесу своим советом облегчение.

Мои друзья влюблены в «ЗОЖ». Пропагандируя его постоянно, я иногда иду на почту, выписываю вестник знакомым, а при встрече они со мною рассчитываются. Это, конечно, тем, кому трудно дойти до почты, а у меня она через дорогу. Желаем творческих успехов. Так держать как можно дольше!

Адрес: Игдаловой Марии Михайловне, 197110 г. Санкт-Петербург, ул. Б. Зеленина, д. 14/18, кв. 56.

И.В.: Эссенциале форте, к сожалению, не имеет свойств растворять камни в желчных путях. Что же произошло в данном случае? Скорее всего, во время УЗИ доктор обнаружил сгусток желчи, который и принял за камень. Эссенциале как гепатопротектор (защитник печени) улучшил де-

ятельность печени и, следовательно, качество желчи. У наших читателей тут же возникнет вопрос: а что, может быть, принимая гепатопротекторы, можно избежать камнеобразования? Да, это один из путей предупреждения образования камней. Напомню, что камнеобразованию способствуют дефицит воды, когда нарушаются коллоидные свойства желчи, а также дискинезии, нарушающие отток и своевременную замену образовавшейся желчи. Существенную роль играет инфекция, которая подвергается атаке лейкоцитами и со временем становится центром кристаллизации солей желчных кислот и холестерина. Конечно, следует учитывать и затруднения в работе самой печени – главной фабрики нашего организма по переработке и обезвреживанию продуктов, образующихся в процессе пищеварения. В каждом случае вопрос риска камнеобразования надо бы обсуждать с врачом. В аптеках и в магазинах продаются БАДы растительного происхождения. В частности, препараты из расторопши.

ЧТО ПОМОГЛО МНЕ ИЗБЕЖАТЬ ОПЕРАЦИИ

Камни в желчном пузыре

Несколько лет назад беспокоили *камни в желчном пузыре* и протоках. Врачи настаивали на операции, но я оттягивал. И, как оказалось, не напрасно. Вылечился за 2 недели, по рецепту, который кроме растворения камней очищает печень.

За неделю до процедуры принимайте только постную пищу. В 7-й день постной диеты съешьте только салат из свежей тертой свеклы, моркови, капусты, заправленный соком лимона. На 8-й день в 9 часов утра сварите геркулесовую кашу на воде. Съешьте 200 г жидкой каши, добавив соль и сахар по вкусу. В 12 часов выпейте такой чай: на 200 мл кипятка – 0,5 ч. ложки зверобоя, 0,5 ч. ложки мяты, сок одного лимона и ложка меда. За 15 минут до этого выпейте 2-3 таблетки слабительного (экстракт крушины, ревеня или листа сенны). В 14 часов на больное место

положите грелку на 3-5 часов. В 15 часов снова выпейте 2-3 таблетки слабительного и горячий чай из тех же компонентов. В 18 часов подсушите в духовке черный хлеб тонкими сухариками, подсолив их. Выжмите сок одного лимона и разведите его пополам с водой. Сварите натуральный кофе (2 ч. ложки на стакан воды), выпейте 1 ампулу платифилина, 1 таблетку но-шпы и 1 таблетку папаверина. Через 30 минут выпейте 150 г оливкового или кукурузного масла, подогретого до 50°С. Запейте масло лимонным соком, выпейте чашку черного кофе и погрызите сухари. Ложитесь на левый бок и расслабьтесь. После приема масла мускулатура желчного пузыря резко сократится и произойдет выброс его содержимого в 12-перстную кишку. Если камни большие и их много, то через час повторите весь курс, выпив еще 150 г масла.

Постепенно будут выходить камни, песок, излишек желчи, слизи. Во время процедуры могут возникнуть болезненные ощущения. Не бойтесь, потерпите – и все пройдет. В течение недели после процедуры ешьте постную пищу.

При желудочных расстройствах и отравлениях в 1 л кипяченой воды добавьте 8 ч. ложек сахара, 1 ч. ложку соли, 1/2 ч. ложки питьевой соды. Размешайте и пейте маленькими глотками в течение 6 часов, при этом ничего не ешьте

Адрес: Масякину Ивану Михайловичу, 398005 г. Липецк, пр-т Мира, д. 4, кв. 29.

И.В.: Ну что ж, опыт Ивана Михайловича подтверждает, что «не так страшен черт, как его малюют». Если правильно, с помощью врачей, оценить состояние желчных путей и желчного пузыря, то попытаться изгнать камни можно. В связи с этим читателям журнала полезно знать о попытках избавить больных от камней с помощью ультразвукового дробления. При этом камни на самом деле удавалось раздробить на мелкие фрагменты (кусочки), но вывести их из пузыря и протоков удавалось не всегда. В результате некоторые кусочки застревали в пузырном протоке, вызывая приступ острого обтурационного холецисти-

та, или в общем желчном протоке, вызывая механическую, за счет непроходимости протока для желчи, желтуху. И в том, и в другом случае ситуация создавалась сложная, требующая срочной помощи больному. Поэтому, повторяю, прежде чем приступать к самолечению, подумайте, обсудите проблему с врачом.

ЧУДЕСНЫЙ СИРОП ОТ МНОГИХ БЕД

Цирроз печени

Хочу поделиться с читателями «ЗОЖ» рецептом, доступным для всех. Может, кому и пригодится, а кому-то даже и очень...

После окончания института все шло отлично. Хорошая работа на одном из лучших химзаводов Казани, примерная семья, друзья. На работе было никем не учитываемое до середины 90-х годов море разливанное спирта. Не технического – чистого, медицинского. Кончилась смена – 50 г за воротник – и домой. Через какое-то время пристрастился к 50 г в обед. А потом – утром, в обед и в конце смены, а на выходные грелочку со спиртом нес домой. До должности начальника цеха карабкался 17 лет, а потерял ее за год. Хорошо, что оставили цеховым механиком, потому что знал каждый винтик и аппаратов, и агрегатов, и компрессоров. 2 раза зять возил кодировать. 1-й раз начал пить на 12-й день после кодирования, второй – на 4-й день. После кодирования начал болеть желудок и покалывало печень. К врачам идти боялся: на нашем производстве с больной печенью не держат, хотелось дотянуть до пенсии.

В 96-м году, в июне, ушел в отпуск. Так хорошо обмыли это торжество, что сознание потерял за столом. Вызвали «скорую». Врач, почувствовав от меня запах, хотел развернуться, но спросил жену, сколько лет я пью и как часто. Услышав, что я пью ежедневно больше 10 лет, сделал мне два укола и сказал: «У него разрушается печень. Чем

раньше уйдет в мир иной, тем лучше для него: меньше познает адских болей. С вас обузу снимет». Я пришел в сознание и слышал его слова. Я понял, что это приговор, и почему-то отнесся к нему спокойно, подумав: «Скорей бы!» На другой день приехали старшая дочь с зятем, долго о чем-то говорили с матерью и младшей сестрой. Мне было не до их разговоров: в холодильнике стояла водка, приготовленная на 25-летие нашей совместной жизни с женой. А я боялся «не дожить до этого торжества» и начал отмечать за неделю. Но краем уха я уловил, как зять несколько раз звонил по телефону, спрашивал какого-то дядю Женю. А вечером привез его к нам. Против моих 95 кг это был невзрачный мужичок с изъеденным морщинами лицом, неопределенного возраста. Первый его вопрос ко мне прозвучал странно: когда я последний раз был у врачей со своими болячками? Узнав, что был только на кодировании, уверенно сказал: «Печень и желудок будут здоровые!» Через день зять привез литровую бутылку горько-сладкого сиропа.

Опишу только результат. Самые сильные желудочные боли сироп снимал за 15-20 минут. Через два 21-дневных курса совсем перестала болеть печень. А главное – после десяти-двенадцати дней приема сиропа я не заметил сам, как стал совершенно равнодушен к спиртному. В праздник выпью, в будни даром не надо. Знакомый зятя этим же сиропом вылечил язву желудка. Первые три литра покупали у травника, а потом он дал рецепт и сказал: «Готовьте сами!»

Вот рецепт. 2 стакана цветков пижмы (одних цветков, без стеблей и листьев) и 2 стакана цветков тысячелистника залить 2 л холодной воды, настоять сутки, поставить на огонь. Как только вода зашумит (не закипит), снять с огня. Через 3-5 часов опять повторить, не доводя до кипения, процедить через несколько слоев марли. На каждый литр отвара добавить 3 полных граненых стакана сахарного песка и 2 ложки меда, размешать, довести до кипения и кипятить 5-7 минут, снимая пену. Сироп хранить в холодильнике.

Я пил так.

По 25 г утром на голодный желудок и вечером минут за 20 до сна. 25 г – это половина 50-граммовой рюмочки. Полной литровой бутылки хватает на 21 день. Потом 7 дней перерыв. Сразу я провел три курса.

А сейчас с женой каждый год выпиваем весной и осенью по 1 литру для профилактики. К этому же пристрастились соседи. И, тьфу-тьфу, сколько пьем, столько лет и не знаем болезней почек, печени, желудка.

Извините, что не даю своего адреса. Я поменял квартиру на невыгодных для себя условиях в другой конец города только для того, чтобы новые соседи не знали, как я унижал и оскорблял себя своей слабостью.

С глубоким уважением ваш читатель и почитатель.

г. Казань.

И.В.: Не ответить на письмо читателя из Казани было никак нельзя. Какая это страшная беда! Как будто сатана сидит под столом в каждом доме и, постукивая копытами, радуется тому, что мы одурманиваем себя, убиваем свое достоинство, гробим здоровье, калечим жизнь близких, в том числе детей, выпивая рюмку, другую, а затем пьем беспробудно. Да ведь еще и тосты при этом какие говорим: за твое здоровье! А на свадьбах что делается? И жениха, и невесту за их красоту, доброту, за будущих детей так накачают... Это же страшный грех. Ведь на Руси во все времена и народы существовало правило: ни жених, ни невеста не то чтобы пить, в руках не должны были держать рюмку. Неужели наши предки лучше нас понимали, что здоровые дети рождаются на трезвую голову?! Пусть извинит меня читатель за то, что не удержался и выказал свое понимание российской трагедии, которая не может не волновать. Мне как врачу надо бы сразу начать с того, что отваром цветков пижмы и тысячелистника нельзя вылечить цирроз печени. Это самообман, придуманный неизвестно кем. Как будто призыв: пей, не бойся, если и будешь загибаться и дуреть, цветками пижмы вылечишься...

Автору письма удалось выжить потому, что остановился, бросил пить, может быть, и ангел-хранитель от него не отказался. Печень – удивительный по своей способности восстанавливаться орган. К сожалению, останавливаются поздно, когда процесс гибели клеток печени уже необратим. А может быть, проще не начинать? Треть населения Земли не то, что не пьет, мысли о выпивке не допускает. Кто-нибудь из непьющих пострадал, заболел, сделал несчастными своих близких, разорился? Ответ, по-моему, очевиден. В одной популярной передаче по «ящику» ведущий, человек далеко не молодой, после слов участвующей в игре женщины «Мой муж не пьет» чуть в обморок не упал. Не может, мол, такого быть! Вот, уважаемый читатель, и явная, и скрытая пропаганда пьянства. И за эту пропаганду никто ответственности не несет... А может быть, повсеместное пьянство, алкоголизм кому-нибудь на руку? Давайте всем миром подумаем о нашей беде, да хоть какие-то усилия будем прилагать, чтобы уберечься от пьяной бездны...

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

ЛЕЧИМ АРТРИТ ТЕРПЕЛИВО И КОМПЛЕКСНО

Артрит

Заболевания суставов сейчас почти у каждого второго, поэтому, надеюсь, мой опыт комплексного лечения застарелого *артрита* поможет многим. Сейчас мне 57, а болезнь эта изводит меня лет 40, то затухая, то возобновляясь. Год назад решила взяться за лечение вплотную. Чего только не перепробовала! Проблема еще в том, что артрит у меня осложнен варикозом, поэтому не все подходит. Наконец нашла свое!

Первый этап длится 4 недели – лечение рисом и сабельником.

2 ст. ложки кубанского риса (он круглый) залить с вечера водой из-под крана, предварительно промыв. Утром снова промыть, сварить кашу, съесть натощак без соли и сахара. После этого 3-4 часа не есть и не пить. Курс лечения – 4 недели.

В течение этих 4 недель принимать настойку сабельника (корни и стебли) – продается в аптеках. Я делаю ее сама, это дешевле.

Литровую банку засыпать на 1/3 сабельником (это 2 аптечные упаковки). Залить доверху хорошей водкой (самогоном) либо разведенным спиртом. Настаивать в темноте, встряхивая ежедневно. Через 21 день процедить, отжать и оставить настойку на ночь, чтобы осел осадок. Утром осторожно перелить в бутылочки. Пить по 1 ст. ложке, разводя водой, 3 раза в день за 30 минут до еды.

Помимо этого необходимо принимать рыбий жир. В аптеках он продается в капсулах с разными добавками (пустырник, облепиховое масло).

Пить по 5 капсул во время еды, то есть получается 15 штук в день. Упаковки – 100 капсул – хватает на неделю. Затем 1 неделя перерыв. И опять – так же.

Также полезно делать массаж суставов маслами.

Купить в аптеке по бутылочке эвкалиптового, пихтового, камфарного масла, перелить в одну емкость. Делать массаж 3 раза в день по 10-15 минут.

Перед сном вымыть сустав, который массировали с маслом, вытереть досуха. Наложить 1-2 капустных листа, завязать.

Второй этап длится 40 дней. Принимать настойку софоры японской. Наверное, не все знают, какое это чудодейственное средство. Она буквально от всех болезней! У нас софора растет, но деревья огромные, и плоды достать непросто. Собирать их надо в недозрелом виде, когда стручки зеленые, а плоды внутри уже коричневатые. Я покупаю софору в аптеке.

Две пачки (100 г) залить 1 л хорошей водки (самогона), настаивать в темном месте, встряхивая ежедневно, 40 дней. Затем процедить, перелить в бутылочки и пить 40 дней по 1 ч. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день, разводя водой.

Да, чуть не забыла, во время лечения сабельником и софорой не принимать лекарства, не есть соленое, копченое, маринады.

На втором этапе продолжать массаж суставов. Капустные листы на ночь и рыбий жир – через неделю.

После второго этапа, если потребуется, можно еще раз повторить первый этап, но без риса.

Было бы нечестно с моей стороны умолчать о лечении духовном, так как не знаю, что мне помогло больше. Я православная, поэтому соблюдаю все посты, в том числе среду и пятницу, бываю в церкви почти каждое воскресенье.

И последнее. Хочу обратиться к читателям «ЗОЖ» из Вышнего Волочка Тверской области. Это моя родина, где я не была с 1966 года – уехала сразу после окончания школы. Может, кто-то из живущих в Вышнем Волочке захочет стать моей подругой по переписке? Связь с родным

городом у меня давно прервалась, а так хотелось бы возобновить!

Адрес: Бондаревой Надежде Владимировне, 352571 Краснодарский край, пос. Мостовской, ул. Боженко, д. 5, кв. 2.

Комментарий Виктора Костерова: Читательница Бондарева из Краснодарского края прислала в редакцию рецепт лечения артрита, в основу которого положила рис и сабельник болотный. Оба эти средства в лечении суставных болезней неновы, но автор их применяет как-то по-своему. Например, перед тем как рис варить, его настаивают на воде, а муть сливают. Автор настаивает ночь, а утром, промыв, варит кашу. Вместе с тем известно и апробировано более продолжительное настаивание.

Наиболее известный способ с 4 стаканами, когда засыпают в 1-й стакан 2 ст. ложки риса и ночь настаивают. На следующий день первый стакан сливают и заливают свежей водой, а во 2-й стакан наливают также свежей. На третий день в первых 2 стаканах воду меняют и заливают свежую во все, в том числе и в 3-й. И также поступают с 4-м стаканом. Затем на 5-й день рис сливают и варят до полуготовности и натощак съедают. Потом ставят вместо него другой стакан с рисом, залив свежей водой. Он будет в очереди последний. И так первые варят, а вместо них ставят другие, то есть идет цикл. Курс лечения длится 2 недели.

Дело в том, чем больше рис настаивается, тем выше его сорбирующая способность, то есть впитать в себя соли. Тем не менее практики остановились на 4 днях настаивания.

В отношении сабельника болотного. Это, на мой взгляд, лучшее лекарственное растение, которое используют при лечении суставных болезней. Но наряду с внутренним приемом настойки необходимо и наружное использование в виде компрессов настойки на больной сустав на ночь. Еще лучше, если чередовать компрессы с сабельником с компрессами настойки корня окопника лекарственного, который способствует восстановлению хрящевой ткани. Я в своей

практике дополнительно еще использую компрессы или втирания настойки пчелиного подмора, в котором вещество хондроитин сульфат является строительным материалом при восстановлении хрящевой ткани. Абсолютно оправданно применение автором рыбьего жира, в котором много ненасыщенных омега-3 жирных кислот, благотворно влияющих на костную систему.

Заслуживает внимания и массаж суставов с маслами. Не отрицая такого курса, могу посоветовать делать медовый массаж.

МОИ НОЖКИ ПОШЛИ САМИ!

Артрит стоп и коленей

Мне 52 года, вдова. Когда осталась одна, конечно, мучили тоска и депрессия. И вот, чтобы не чувствовать себя одинокой, стала писать письма зожевцам на их просьбы о помощи. Таким образом избавилась от ощущения пустоты и ненужности.

Не знаю, помогали мои рецепты или нет. Ответов не получаю, да и не жду их. Мой принцип: прийти на помощь, вовремя протянуть руку, сказать добрые слова. А сделаешь кому-то хорошо, и самой приятно.

Пишу вот по какому поводу. Очень часто встречаются просьбы о лечении *варикозного расширения вен, болезней суставов, судорог ног*. Я только что написала двум женщинам. И вот опять похожие просьбы. Поэтому пишу в редакцию, может, еще кому пригодится.

У меня варикозное расширение вен. Ноги страшно болят, особенно весной и осенью: *артрит стоп и коленей*. Варикоз лечила по совету доктора разными мазями и каплями. Но один раз так допекло, что стала искать народные рецепты. И нашла!

Медом обмазываю ноги (именно обмазываю, а не натираю) от кончиков пальцев до паха. Пеленаю льняной тканью (обязательное условие) и фиксирую бинтами. Предлагалось в первый раз сделать процедуру на 2 часа, во 2-й – на 4, потом на всю ночь.

Я сразу сделала на всю ночь. Утром обмыла ноги теплой водой, тряпки постирала и высушила. Провела лечение три раза подряд.

Кончились выходные, и я пошла на работу. После 12-часовой смены возвращаюсь домой и вдруг чувствую: ножки-то мои идут сами! Я их не тащу! Исчезли ночные боли, судороги и прострелы.

А ступни лечила тертой картошкой. Обкладывала всю ступню, обматывала тряпкой и целлофаном. Если было больно наступать, в картошку добавляла хрен. Тоже тертый.

Избавилась и от *шпор*.

Брала поровну тертую картошку и хрен. Печет, правда, сильно. Но надо потерпеть. Ступни можно держать в такой «каше» всю ночь, а вот колени только 2 часа. Иначе будет ожог.

При *артритах* хорошо помогает компресс из керосина.

Напитываю керосином тряпочку, обматываю больное колено. Сверху – полотенце. Без целлофана! Как начинает печь, смотрю на часы. Можно держать от 30 минут до 2 часов. Больше – появится ожог. Тряпки снимаю. Смазываю колено растительным маслом – и в постель.

Адрес: Свиридовой Татьяне Николаевне, 692000 Приморский край, пос. Лучегорск, до востребования, № 327.

В.К.: Что ж, решение лечить варикозное расширение вен медом, причем делать не втирание его, а накладывать толстым слоем, заслуживает внимания. Также дает эффект лечение названной болезни путем аппликации смеси папоротника и кислого молока.

Для этого лист папоротника пропускают через мясорубку и полученную массу смешивают с кислым молоком или нежирным кефиром. Нечто похожее делают и со спелыми помидорами на Украине, прикладывая их, предварительно разрезав пополам, к больным венам и закрепив лейкопластырем.

Чисто народный способ борьбы со шпорами картошкой и хреном не может быть оставлен без внимания, очень хороший метод. Хочу добавить еще один способ:

смешать 1 ч. ложку горчицы, 1 мл настойки йода и 1ст. ложку меда, все прикладывать к пятке на ночь. Некоторым хватает сделать 4-5 аппликаций.

Рецепт использования керосина при лечении артрита также уходит далеко в историю. Сейчас этот способ стали применять в несколько модифицированном виде: используют не керосин, а его настойку на зеленых грецких орехах.

Помещают в сосуд зеленые грецкие орехи и заливают очищенным керосином так, чтобы скрылись под ним орехи. Настаивать 21 день.

Автор не забыла упомянуть и об использовании растительного масла, потому что возможен ожог, особенно при длительной аппликации (не более 30 минут). Кстати говоря, время аппликации может быть и значительно больше (до 2 часов) – все зависит от индивидуальной чувствительности кожи. Основная трудность в этом рецепте – достать очищенный керосин или же чистить его самим.

В «ЗОЖ» НАДО ВЧИТЫВАТЬСЯ

Артрит, артроз

От души благодарю за публикацию моего письма «Порадуемся вместе» в «ЗОЖ» (№14 за 2006 год).

Получила много откликов. Отвечаю всем, отправила 75 копий комплекса гимнастики. Но как можно было не заметить рубрику «Прием ведет доктор Бубновский» в «ЗОЖ» (№22 за 2004 год)?

Страдая три года, мечтала о таком способе лечения. Да, парадоксальная гимнастика, экстремальная, жесткая. Но ведь здоровье надо выстрадать! Я 45 лет (после травмы) вынашивала свой *артрит, артроз*, пока не заболели оба колена.

За полтора года занятий твердо встала на ноги. То ли не радость! А проблемы еще есть. Но в процессе занятий они и должны быть.

Этим письмом отвечаю и на часто встречающиеся вопросы.

Не надо бояться льда. Прикладывать при отеках на 5-7 минут. Уже через 2 минуты вместо холода почувствуете тепло.

Моя диета определилась в соответствии с возрастом и возможностями.

Мясо исключила сама жизнь, в основном ем рыбу и простую здоровую пищу, любую зелень, салаты.

О диагностировании в Центре кинезитерапии только мечтаю. Поэтому, зная свои слабые места, подобрала дополнительные упражнения. Муж помог изготовить приспособления. Можно пользоваться эспандерами, гантелями, при этом добавив немного находчивости. В руководстве по кинезитерапии все доступно изложено.

В качестве терапии для себя избрала рекомендации китайской народной медицины. В журнале «Предупреждение» (№3 за 2006 год) нашла статью В.Л. Кочеткова «Путь к лечению суставов лежит через... печень?»

В Китае, даже если анализы неплохие, проводят следующее лечение печени.

Берут в равных долях, например, по 1 ч. ложке: лист березы, эхинацею, бессмертник, почки березы, плоды аниса. Все измельчают до порошка в кофемолке. Принимают по 1/2 ч. ложки 2-3 раза в день за 15 минут до еды, запивая стаканом воды. Параллельно утром и вечером во время еды пьют по 1/2 стакана настоя корня марены.

В «ЗОЖ» (№10 за 2006 год) из письма Е.И. Поддубного «О пользе калгана знает все живое» получила интересную информацию о корне калгана. С возрастом сосуды и вены на ногах поизносились. Калган – моя очередная терапия.

Адрес: Гутовой Валентине Федоровне, 630082 г. Новосибирск, ул. Тимирязева, д.75, кв. 30.

В.К.: Автор письма прислала много полезных советов, но среди них почти незаметный – «не бояться льда, прикладывать при отеках на 5-7 минут. Уже через 2 минуты вместо холода почувствуете тепло». Я к тому, что многие боятся, исцеляя суставы холодом, застудить их. Так часто не находит поддержки метод старого фельдшера Штаба – лечение суставов смесью пищевой крупной соли и снега.

Для чего берут 1 стакан снега и 1 ст. ложку соли, перемешивают и накладывают на больной сустав на 5 минут.

ПОТОРОПИТЕСЬ СОБРАТЬ КЛЕНОВЫЕ ЛИСТЬЯ

Артроз коленных суставов

Дала себе слово, что обязательно напишу, если мне помогут. Перестану себя уважать, если не сдержу слово. Речь идет о рецепте «Суставы не болят 7 лет» в «ЗОЖ» (№ 20 за 2005 год), о кленовых листьях.

И вот хочу поблагодарить Кривицкую Маргариту Яковлевну, пославшую рецепт. Низкий поклон вам и долгих лет жизни.

Я уже совсем отчаялась. *Боли в коленях* не давали покоя. Ни процедуры, ни лекарства не помогали. Дошло до того, что чуть не бросила работу. После проведения лечения я вновь встала на каблуки (без них я как-то неуверенно себя чувствую из-за маленького роста). Пишу срочно, чтобы читатели успели собрать кленовые листья. Ведь они уже желтеют. Этот рецепт помог мне! Поверьте, он обязательно поможет и вам.

Спасибо всем, кто присылает рецепты, делится своим опытом. Ведь если один и тот же рецепт помог уже двоим, значит, это не случайность. Повторяйте, пожалуйста, те рецепты, которые людям помогают, то есть имеют положительные отзывы. Я надеюсь, прочитав мое письмо, многие напишут о тех рецептах, которые, как говорится, работают. Ведь нужно не только брать, но и отдавать.

Прошу отозваться тех, кто избавился от болей в печени (УЗИ показало значительное увеличение).

Мне 52 года.

Адрес: Аракелянц Эльмире Яковлевне, 346720 Ростовская обл., г. Аксай, ул. Р. Люксембург, д. 47.

«ЗОЖ»: Повторяем рецепт Маргариты Яковлевны Кривицкой (111123 г. Москва, ул. 3-я Владимирская, д. 8, кор. 2, кв. 144), который помог автору письма.

Надо собрать 270 упавших на траву желтых кленовых листьев, обмыть и высушить, не ломая. Сложить их аккуратно, чтобы они сохранились в течение нескольких месяцев – лечение долгое. Каждый день брать по 3 листика и заливать двумя

3. Заказ № 1711

стаканами холодной воды, ставить на огонь и доводить до кипения, остужать и пить по 0,5 стакана за 15 минут до еды три раза в день. Пить месяц – сделать перерыв на две недели. После второго месяца также перерыв две недели, а после третьего... Человек, который дал мне этот рецепт, говорил, что третий перерыв должен длиться десять лет.

Я пропила «лекарство» по полной программе, и вот результат – суставы не болят уже более 7 лет.

В.К.: Это уже не первый положительный отзыв о методе лечения суставов кленовыми листьями, но мне, имеющему большой контакт с больными суставной патологией, приходится часто выслушивать обратное - недоверие к этому способу. Может быть, из-за своей продолжительности, ведь курс лечения может длиться несколько лет. Несмотря на это, если больной испытал несколько рецептов лечения безуспешно, пусть не сбрасывает со счетов и метод лечения кленовыми листьями.

АКОНИТ СНИМАЕТ БОЛЬ

Болезнь Бехтерева

У меня *болезнь Бехтерева* с конца 80-х годов. Сначала надеялся, что мне помогут врачи. Но прописанные таблетки вольтарена и индометацина не смогли усмирить боль. Она с каждым днем становилась все сильнее, сначала затронув плечевой сустав, затем позвоночник, тазобедренные суставы и коленные. За полтора года боль превратилась в невыносимую, не отпуская, даже когда я старался не шевелиться.

По профессии я мастер лесного хозяйства, и мир растений мне неплохо знаком. От суставных заболеваний существует множество рецептов.

Я начал с обкладывания всего тела весенними березовыми листьями. Принимал овсяные ванны, готовил мази на основе багульника, сабельника. Через боль, сжав зубы, по 2-3 часа в день делал гимнастику. Ежедневно 2 раза в день принимал контрастный душ, соблюдал и соблюдаю все христианские посты. Проводил голодания по 12-15 дней.

Из всех испробованных средств лучшим болеутоляющим оказалась настойка на основе корня аконита джунгарского. Настойка ядовита, поэтому пользоваться ею надо осторожно.

Готовлю ее так: 100 г сухого или 50 г свежего корня аконита заливаю 0,5 л водки и настаиваю в темном месте 30 дней, периодически встряхивая. Втираю перед сном в больные суставы, укутываясь затем байковой пеленкой. Втираю не более чем в 2-3 сустава и через день. После окончания процедуры тщательно мою руки.

Обычно после 2-3 втираний боли утихают и наступает облегчение. Но настойка аконита не лечит суставы. Она лишь снимает боль и воспаление суставов, растворяет соли при остеохондрозе, позволяя безболезненно делать гимнастику, плавать и проводить голодание. Благодаря именно такому вот комплексному методу лечения уже несколько лет я живу практически без болей.

Адрес: Агаповичеву Юрию Владимировичу, 357532 Ставропольский край, г. Пятигорск, а/я 68.

В.К.: Я хотел бы высказать один совет в отношении используемых частей аконита. Конечно, максимальное количество алкалоидов, а именно они нас интересуют, находится в корнях. Но сегодня настолько подорвана сырьевая база аконита, что его записали в Красную книгу. Один из выходов нашли в использовании надземной части аконита, а не клубней. Из цветков его даже изготавливают мазь.

Для этого на слабом огне в сковороде распускают несоленый свиной жир. Помещают в него цветки аконита. Все это в соотношении 4:1 и ставят на 3-4 часа в духовку при температуре 50 градусов. После чего фильтруют и ставят в холодное место для застывания.

Правда, свиной жир быстро прогоркает, и, чтобы этого избежать, можно готовить мазь на вазелине или ланолине. Но если свиной жир превосходно всасывается через кожу, то последние два вещества гораздо хуже. Вот и выбирайте.

И еще один очень важный момент. Автор пишет, что использовал свежие корни аконита джунгарского. И это очень правильно. Хочу подсказать, что близким по действию явля-

ется аконит белоустный. Но чтобы различить тот или иной вид аконита, нужны специальные знания или огромный опыт работы с ним. Я, например, считаю, что аконит, имеющий выраженную целительную силу, должен обязательно иметь цветки фиолетового цвета, а клубни его – располагаться цепочкой, друг за другом, так они нарастают год от года. И еще одно замечание: клубни нужно собирать только осенью (если есть на это разрешение), вопреки бытующему мнению, что весенний сбор также возможен. Добытые корни необходимо сортировать: старые, почерневшие, потерявшие упругость корни надо отбраковывать, а из молодых отобрать самые маленькие и пересеять их, чем здорово посодействуете возобновлению запасов этого замечательного целебного растения.

В КОТОРЫЙ РАЗ О СНЕГЕ С СОЛЬЮ

Деформирующий артроз

С большой благодарностью пишу вам это письмо.

Мне 58 лет, болят коленки, *деформирующий артроз*. В 2003 году прошла курс уколов и таблеток – не помогло. 3 года делала мазь по рецептам «ЗОЖ» из сабельника, меда с солью и так далее. Добилась того, что ходила, и даже быстро! А в 2005 году в августе попала под дождь, да и работа была физическая, и ходить уже не смогла, нога совсем не гнулась, боль адская, не спала ночами. Зять привез к хорошему хирургу (испугалась, думала, сама не справлюсь). В течение месяца провели 4 курса разных уколов, принимала витамины, магнитотерапию – ничего не помогло, а вот желудок стал болеть. Стала опять сама делать мазь, растирки, настойки. Так до января и хромала. Еле ходила!

О снеге с солью знаю («ЗОЖ» читаю не менее 8 лет). Хотела попробовать еще в 2003 году, но не решилась. 2 января 2006 года, недолго думая, взяла снега, соли – и на коленку. Все сделала быстро, чтоб не передумать, и держала 7 минут.

Много описывать не буду, конечно, были и шок, и ожог, но я справилась. За 8 дней не ходила ни в больницу, ни в аптеку.

Прикладывала урину, пленки сырых яиц, очень помогло зверобойное масло – нога начала сгибаться, делала массаж, опять же свои мази и растирки.

И в середине февраля я стала ходить, почти не хромая. И сейчас, слава Богу, хожу.

И вас благодарю всех, и работников «ЗОЖ», и всех, кто пишет в нашу газету. Очень хочу и, думаю, решусь обливаться холодной водой. Всем большого здоровья и радости в жизни.

Адрес: Кузнецовой Надежде Федоровне, 142602 Московская обл., г. Орехово-Зуево, ул. Гагарина, д. 6а, кв. 114.

В.К.: Если появится ожог, как это было у нашего автора, то хорошо помогает, как она и пишет, зверобойное масло. Подскажу, что готовить его надо

из свежих цветков, залив подсолнечным маслом, и настаивать на солнечном свете 21 день, а не в темноте, как это делали раньше.

Не могу не упомянуть свой излюбленный рецепт – лечить суставы пчелами, особенно, если лечение организовать комплексное. А именно сабельником болотным и пчелоужалениями. Центров апитерапии (пчелолечение) сейчас полно, и грех этим обстоятельством не воспользоваться.

МУКА, САХАР И НЕМНОГО МОЛОКА – РЕЦЕПТ НЕ ПИРОГА, А ЦЕЛЕБНОЙ МАЗИ

Остеомиелит

Мой сын, упав с дерева на бетонную дорожку, травмировал ногу. Наложили гипс, а нога начала гноиться изнутри, и врачи поставили диагноз – *остеомиелит*. Сын перенес четыре операции, прошел через боль и муки. А спустя 2 месяца после выписки все раны снова открылись и начали гноиться. Чего только я не делала, чтобы избежать новой операции, но никакие средства не помогали. И тогда вспомнила о смеси, которой моя сноха за две недели вылечилась от запущенного мастита.

Быстро приготовила смесь. Промыла сыну раны на ноге марганцовкой и наложила повязку со смесью. Меняла ее утром и вечером, пока раны не затянулись, и еще неделю после того. При первых двух перевязках вышло столько гноя и грязи, что я глазам своим не верила. Сейчас думаю, что если бы мы затянули лечение хоть на недельку, ногу пришлось бы ампутировать. Но прошло уже 8 лет, и все в порядке.

В другой раз я вспомнила о смеси, когда сама упала и разбила колено. Сделала повязку и быстро сняла отек, красноту и боль.

А вот и рецепт этой чудесной смеси, которая помогает при мастите, остеомиелите, ушибах и абсцессах.

Возьмите по 1 ст. ложке муки, сахара и перемешайте в чашке. Отдельно вскипятите полстакана свежего молока, убавьте огонь и всыпьте в молоко смесь муки и сахара. Непрерывно помешивая, варите 1-2 минуты. Немного охладите и на куске целлофана наложите на промытую рану. Прибинтуйте стерильным бинтом и укройте чем-нибудь теплым. Для каждой перевязки готовьте новую порцию смеси.

Адрес: Дзауровой Х.Х., 677008 г. Якутск, ул. Билибина, д. 46, кв. 1а.

МОИ ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТИРКИ

Остеопороз, артроз, коксартроз, хондроз, межпозвонковая грыжа

У меня *остеопороз, артроз, коксартроз, хондроз, межпозвонковая грыжа.* Где я только не лечилась, в какой только больнице не лежала, в центре ортопедии, принимала радоновые ванны, всевозможные растирки. Все это до той поры, пока не познакомилась с «ЗОЖ». А когда стала читать его, то растирки готовила сама. Еще в аптеке покупала медицинскую желчь. Все это помогает, но ненадолго. Опять приходили боли.

Я использую для лечения суставов одуванчик. Самую эффективную растирку из одуванчика я делала следующим образом:

банку 0,5 л довольно плотно забивала одуванчиками (цветки), заливала 0,25 л желчи. Ставила в темное

место на 7-10 дней, периодически встряхивая. Затем отжимала одуванчики и переливала в 2-литровую банку, заливала туда же 0,5 л спирта, и все это стояло еще 21 день в темном месте.

До использования растирки я ходила с костылем и палкой, потом только с палкой. А сейчас по дому хожу без нее. Правда, на улицу без палочки выходить пока боюсь. В августе исполнится 5 лет, как я избавилась от диких болей. Ну, а если что-то заболит, сразу беру растирку, и боль через несколько минут уходит.

Прошу редакцию мой адрес не публиковать – я инвалид I группы после трех инсультов. После второго ослепла. Перенесла к тому же два инфаркта. На то, что я вам написала, ушло больше месяца...

Клара Александровна Лобанова.
г. Москва.

ИЗБАВИЛАСЬ ОТ БОЛЕЙ В СПИНЕ И СУСТАВАХ

Остеохондроз, боли в суставах

Если бы я раньше знала о «ЗОЖ», думаю, не стала бы инвалидом. Мне 61 год, одиннадцать лет, как дали II группу. Как только начала получать по подписке «ЗОЖ», стараюсь обходить больницы, в которых провела немало времени, стороной. Для меня вестник – это лечащий врач. Благодаря ему взяла на вооружение ежегодные чистки печени и выгнала два десятка камешков. По рецептам «ЗОЖ» вылечила почки. В одной диагностировали камень, в другой – кисту.

В течение двух лет пила овес, ела изюм с перцем, а потом поехала на УЗИ и узнала, что почки-то чистые. Последнее мое достижение – избавилась от *болей в суставах* по рецепту Клавдии Степановны Овчаровой в «ЗОЖ» (№ 2 за 2004 год):

по полкилограмма клюквы, черной редьки и свеклы (без кожуры) провернуть через мясорубку, влить 0,5 л коньяка, в плотно закрытой посуде (без доступа воздуха) поставить на десять дней в темное место, про-

цедить через три слоя марли и принимать по утрам натощак по 1 ст. ложке за 15 минут до завтрака.

Большое спасибо Клавдии Степановне! Ухватилась за этот рецепт, как утопающий за соломинку, и не ошиблась.

В свою очередь, тоже поделюсь рецептом. Десять лет назад лежала в хирургии, готовили к *операции на позвоночнике*. Спросила врача, какую мне дают гарантию, он честно ответил: никакой, и я отказалась от операции. Но боли в спине были такие, что не могла ни лежать, ни спать. Ночью ходила по коридору, меня заметила пожилая санитарочка и посоветовала такое лечение:

в горячую ванну всыпать килограмм обыкновенной каменной соли, влить 50 г скипидара, смазать чувствительные места жирным кремом и садиться на 15-20 минут. Но прежде надо приготовить 100 г водки, 100 г меда и теплую одежду, вплоть до шапки и варежек. Как выйдешь из ванны, тепло одеться, быстро выпить водку, съесть мед и ложиться в постель (порцию водки и меда я разделила пополам). Как пропотеешь – переодеться в сухое.

Вот и все. Приняла только две ванны и на десять лет забыла о болях в спине.

Адрес: Головковой Фаине Михайловне, 249062 Калужская обл., Малоярославецкий р-н, с.Ильинское, д.4, кв.10.

В.К.: Метод неплохой, да и придумывать тут ничего не нужно. Его в свое время изобрел видный русский врач Залманов, поэтому ванны эти теперь принято называть Залмановскими. Смеси Залмановских ванн продаются в аптеках. Бывают желтые смеси и белые. Для лечения остеохондроза нужна белая скипидарная смесь. На упаковке будет написано, как ею пользоваться. Но ванны ваннами, а вот выпить 100 г водки со 100 г меда, которые предлагает автор после ванны, это уж полное ноу-хау, в котором много резона. Избавиться от болей в суставах с помощью рецепта автора, состоящего из клюквы, черной редьки и свеклы... Ничего определенного не могу сказать, но попробовать стоит.

БОЛЕЗНИ КОЖИ

ПОБЕДИТЬ ДИСГИДРОЗ МОЖНО ПРОЩЕ

Дисгидроз ступней

Я читаю и выписываю газету пятый год. Впервые за это время прочитала в «ЗОЖ» (№ 11 за 2006 год) о *дисгидрозе*. Хочу предложить более легкий и удобный способ лечения и профилактики этого заболевания, испытанный на себе, по существу, изобретенный мною.

У меня было всего по нескольку пузырьков на обеих ступнях, там, где нежная кожа. Наверное, поэтому врач сказал: «И только-то?» И назначил лишь марганцовые ванночки для ног, посоветовав никогда в жизни не носить синтетические чулки. От ванночек пришлось отказаться после второго раза – зуд стал нестерпимым. Другим советом тоже не воспользовалась: в 24 года не хотелось походить на старушку в хлопчатобумажных чулках. Решила лечиться по смыслу.

Если дисгидроз чем-то сродни детской потнице, как выразился врач, значит, надо утром и вечером мыть ноги прохладной водой – когда с мылом, когда без мыла. Так как в пузырьках просвечивало что-то желтоватое вроде гноя, после каждого мытья втирала в каждый пузырек йод.

Небольшие пузырьки очень быстро засыхали, чешуйку кожи на их месте я обрывала. Чтобы быстрее засохли пузырьки покрупнее, кожу над ними осторожно надрывала иголкой и только тогда втирала йод. Конечно, и пузырек, и иглу предварительно протирала водкой или одеколоном – что было в доме. Вылечилась за несколько дней.

За всю мою жизнь (мне сейчас 66) дисгидроз пробовал появиться еще раза 3-4. Я обрывала его тем же способом на стадии одного-двух пузырьков.

Мытье ног прохладной водой перед сном и утром вошло в привычку.

Видимо, поэтому я теперь редко простужаюсь.

Кроме того, как только представлялась возможность, старалась ходить босиком по земле, траве. Всегда старалась носить кожаную обувь. Чулки-носки носила, какие душе угодно, ежедневно меняя их. Если было очень душно или много нервничала, ноги мыла не дважды в день, а чаще. Если не было возможности мыть (в поезде дальнего следования), обтирала их мокрой, затем сухой тряпкой.

Бог миловал, никогда дисгидроз не причинял мне особых неудобств. Тем более ни разу у меня не отслаивалась вся кожа со ступней, как рассказывал врач о таких больных. Надеюсь, кому-то поможет мой метод.

Адрес: Трояковой В.В., 655004 Хакасия, г. Абакан, ул. Дзержинского, д. 191, кв. 52.

ЛЕТОМ Я ЗАГОРАЮ И БАНЬКА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Псориаз

Давно уже «ЗОЖ» стал дорогим другом и желанным гостем, которого жду с нетерпением. Мне 30 лет, 20 из них я провела в борьбе с *псориазом*. Пока не могу похвастаться победой, но рук не опускаю. В детстве сильно комплексовала, думала, что нет ужаснее болезни. Словно посмеявшись, природа-мать одарила меня неплохой внешностью. В женихах отбоя не было, но я боялась, всех отталкивала. В итоге нашелся человек, который полюбил меня такой, какая я есть. Но вино его сгубило... И вот я одна! Но не отчаиваюсь... Откликнитесь, товарищи по несчастью. Сообща нам будет легче бороться со своей общей бедой.

Из своего многолетнего опыта я поняла, что псориаз не любит солнце, арбузы и хорошую баню.

Летом я стараюсь налегать на фрукты и овощи, загораю и банька каждый день, но обязательно с хозяйственным мылом. Если есть возможность, кушайте

арбузы каждый день, организм очистится от всякой грязи. Ни в коем случае не употреблять спиртное, копченое, соленое.

Нервы успокаиваю травами:

очень хорош отвар из хмеля. 1 ст. ложка на стакан воды, запарить утром и пить перед едой. И аппетит улучшается, и нервы в порядке.

Пью настой из трав такого состава:

череда, бузина, зверобой, чистотел, девясил, аир болотный, кукуруза (рыльца), хвощ – все в равных пропорциях. Заваривать 1 ст. ложку смеси в стакане кипятка, нагревать 15 минут на водяной бане, охладить и принимать по полстакана утром и вечером после еды.

За лето я себя очищаю почти полностью. Загораю, купаюсь, стараюсь быть ближе к природе, она лечит.

Я вегетарианка не из убеждения, а просто потому, что не люблю вкус, запах мяса. Не курю, не пью. И тем не менее у меня больная кожа. Значит, я твердо знаю, что никотин и мясоедение не являются факторами обострения этой болезни.

Советую всем не вешать нос, а выписывать «ЗОЖ»!

Адрес: Марковой Ирине, 440066 г. Пенза, пр-т Строителей, д. 39, кв. 4.

Комментарий Виктора Костерова: Основные средства лечения болезни у нашей читательницы – солнце, арбузы и баня. В принципе, возражений нет, но упрощать эту болезнь не нужно. По моему глубочайшему убеждению, причиной псориаза является нарушение работы поджелудочной железы и главное – нарушение липидного (жирового) обмена. В отношении целительного действия солнца я абсолютно согласен. Более того, официальной медициной установлено, что ультрафиолетовый спектр облучения (который исходит от солнца), целебный при псориазе, является в узком диапазоне, порядка 340 нм.

В последнее время все чаще стали применять метод фотохимиотерапии, основанный на наружном или пероральном (через рот) приеме фитопрепаратов из группы фурокумаринов(бероксан, псорален, пувален, псоберан). Фу-

рокумарины назначают одновременно с длинноволновым ультрафиолетовым облучением со спектром лучей 355 нм.

В период обострения заболевания, чаще всего происходящих весной и осенью, проводят курс противорецидивного лечения в течение 1-2 месяцев. Для этого применяют витамины группы В, витамин А, настойку аралии маньчжурской, сборы лекарственных растений. Целесообразно принимать настой такого сбора:

солодка голая – 3 части, крушина – 2 части, корень лопуха – 2 части, корень одуванчика – 3 части, ромашка аптечная – 1 часть. Заварить 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и пить по 100 мл 3 раза в день до еды. При высыпаниях на волосистой части головы желательно за 2 часа до мытья втирать в кожу головы чемеричную воду (до 20 мл на 1 процедуру).

В народе часто используют для устранения высыпаний березовый деготь, а внутрь бифунгин, который содержится в чаге.

В отношении очищения организма арбузами нельзя не согласиться, только надо учесть, что съедать их надо в больших количествах, порядка 2-5 кг ежедневно. С той же целью можно есть большое количество винограда (1-3 кг).

В чисто житейском плане хочу посоветовать при псориазе регулярно посещать курорты на Мертвом море.

СЕРЕБРО ПРОТИВ РОЖИ

Рожистое воспаление кожи, герпесный кератит, экзема

Хочу от всей души поблагодарить «ЗОЖ» за оказанную мне неоценимую помощь в лечении *рожистого воспаления кожи*, так называемой рожи.

Всю минувшую зиму я безуспешно боролся с этим коварным недугом. Началось официальное медикаментозное лечение. Раньше я понятия не имел, что такое антибиотики. Потом узнал, когда они свели на нет функционирование желудочно-кишечного тракта, снизили до минимума мой иммунитет. В итоге организм ослаб и не хотел больше бо-

роться с болезнью. На приеме лечащий врач как-то проронил: «А что вы хотели? Других методов лечения мы не знаем. Инфекция находится внутри вас, в крови, а ее-то не заменишь». Я осознал весь трагизм своего положения и вынужден был перейти на народные методы. Сначала была какая-то подвижка в лечении болезни, а потом все возвращалось. Как говорится, шаг вперед, а два назад.

Когда я был уже на грани нервного срыва, получил очередной номер вестника. В дополнение к статье «Не точите зуб на язву» в «ЗОЖ» (№ 7 за 2006 год) был описан метод Б.Ф. Борисова для приготовления «серебряной воды».

Эта публикация окончательно убедила меня в том, что серебряная вода – прекрасное дезинфицирующее средство, которое многократно сильнее антибиотиков. Вот и решил попробовать полечиться им.

Сконструировал нехитрый прибор для приготовления серебряной воды, подобный тому, которым пользуется Б.Ф. Борисов, и стал делать воду сам. Пил ее два месяца по принципу: побольше и почаще.

Рожа отступала нехотя, оглядываясь и огрызаясь. Но расслабляться я не собирался – продолжал пить серебряную воду в течение следующего месяца, потом сделал перерыв на 10 дней. И снова месяц борьбы уже с последствиями болезни. Болячки мои стали заживать. Рожа исчезла. Но серебряную воду продолжаю пить и сейчас, правда, с большими перерывами.

Сейчас мой иммунитет восстановлен, чувствую себя вполне здоровым. Тело стало поддаваться солнечному загару, чего раньше не происходило. Хочется надеяться, что и такое заболевание, как *герпетический кератит*, вирус которого обитает в крови, также будет уничтожен ионами серебра.

И еще об одной болезни, которой страдают многие люди и просят на страницах «ЗОЖ» о помощи. Это *экзема*. Мой лечащий врач когда-то сказал мне: «Эту болезнь вылечить с ходу почти невозможно. Существуют тысячи разновидностей лекарств, и, пока найдешь среди них нужное тебе, не хватит жизни. Это вечная болезнь». А я вот вылечился!

Как обычно, «горела» путевка в санаторий «Арзни», и, чтобы она не сгорела окончательно, вручили ее мне бесплатно. Я работал в горноспасательной части. Помощник командира отряда по оперативно-медицинской части Илья Аникеевич Иващенко, напутствуя меня в дальнюю дорогу, сказал: «Слегка подлечи свои нервы, авось, и болезнь пройдет. Но запомни, что бы там ни случилось, руки при приеме ванн не мочить. Тебе это противопоказано».

Двое суток в общем вагоне поезда Ростов – Ереван, и болезнь снова проявила себя. Нервная система, видимо, не выдержала перегрузок, что явилось благодатной почвой для экземы. Едва сдержал себя, чтобы не вернуться обратно домой.

При первой встрече с лечащим врачом санатория, заслуженным врачом Армении, а это была красивая моложавая женщина средних лет, я показал ей свои руки, пораженные экземой. Она посмотрела на мои растопыренные пальцы и... промолчала. Не вернула меня обратно домой, а промолчала. И, как ни странно, этим она убедила меня в положительном исходе предстоящего лечения.

При приеме первой же лечебной ванны мне дали понять, что у них положено свое мужское достоинство прикрывать клеенкой. От стыда я готов был под землю провалиться... Зато мои руки поневоле оказались погружены в бурлящую пузырьками углекислого газа воду.

Но не зря говорят, что клин клином выбивают. Так началось настоящее исцеление от «вечной» болезни. Это стало заметно с первого же дня. А после десяти ванн экзема оставила меня в покое и больше не возвращалась.

Адрес: Тертышникову Анатолию Александровичу, 347022 Ростовская обл., Белокалитвинский р-н, пос. Шолоховский, ул. Социалистическая, д. 1, кв. 5.

КАК МЫ ЛЕЧИЛИ СЕБОРЕЮ

Себорея жирная

Много раз читала в вестнике «ЗОЖ» просьбы помочь избавиться от *жирной себореи*. Села писать рецепт. Я вылечила своего мужа. Он долго мучился. Ходил в кожный диспан-

сер – безрезультатно. Долго мыл голову шампунем «Хеден»... от перхоти. К моим советам не прислушивался.

А я заметила, что шампунь не помогает, и, кроме того, это явно не перхоть, а жирная себорея – злая, упорная болячка. Искала рецепты в «ЗОЖ», но все не подходило по тем или другим причинам. Точнее, кое-что использовала и путем проб добилась успеха. Теперь могу поделиться опытом.

Первым делом пролечила мужа нистатином по аптечной инструкции. Вначале остригла голову – «под Котовского». Один раз в неделю баня. Голову мыть дегтярным мылом. Ополаскивать раствором креалина – 4 капли на 1 литр воды. Затем компресс из хны с басмой на несколько часов (по самочувствию от 2 до 3 часов). Прополоскать теплой водой с яблочным уксусом, лучше домашнего приготовления. Постараться не застудить голову. Завязать теплым платком. Хорошо все это проделать на ночь.

Так мы лечились длительное время, примерно год. Улучшение наступало, но на короткий срок. Вскоре вновь образовались корочки. Кстати, волосы росли на голове быстро и очень жирные. Стричь приходилось 2 раза в месяц. Муж нервничал. Не хотел окрашивать волосы хной. Приходилось покупать бесцветную хну. И опять же помогал «ЗОЖ». Вдумчиво вчитывалась в рецепты по лечению разных кожных заболеваний. Пришла к выводу – надо успокаивать нервную систему.

Заваривала травы – пустырник, мяту перечную и корни валерианы. Тоже поила длительное время. Настойчиво делала компрессы раз в неделю с хной и басмой, а когда не было басмы, то с одной хной. Кончился уксус – споласкивала перекисью водорода (на 1 л воды ч. ложку перекиси). Кончилась перекись – попробовала полоскать голову после компресса отваром чистотела. Голову продолжали мыть только дегтярным или хозяйственным мылом.

Наконец выздоровление наступило устойчиво. Теперь 1 раз в неделю после бани втираю настойку (на самогоне) чистотела. И мы, как говорится, увидели свет в конце тоннеля.

Выписываю вестник 10 лет. Это наш помощник, советчик и учитель. Это вы, зожевцы, научили меня упорству в любом лечении. Благо на двоих у нас болячек и болезней – не счесть.

Сказывается возраст: мне – 74, мужу – 78 лет, и жизнь нас не баловала, да и теперь нам, ветеранам, нелегко! До врачей не добиться, лекарства не по карману. Вот и приходится чаще листать подшивки «ЗОЖ», чем ходить в поликлинику.

Адрес: Барбашиной В.Д., 658700 Алтайский край, г. Камень-на-Оби, ул. Алтайская, д. 10.

В.К.: При лечении себореи нужно пользоваться средствами, дезинфицирующими кожу, вызывающими усиленный приток крови к волосистой части головы и тем самым улучшающими кровоснабжение в тканях, стимулирующих деятельность волосяных фолликулов и уменьшающих выпадение волос. В деревнях первым средством было втирание в кожу препаратов чеснока и лука, а также репейное масло. Для внутреннего потребления очень полезно использовать биогенные стимуляторы, например, сок алоэ или готовый препарат биосед, который, как известно, готовят из очитка пурпурного (заячья капуста). При достижении определенных результатов рекомендуется после мытья головы споласкивать ее настоем на основе лекарственных растений:

ромашка, календула, зверобой, подорожник, корень лопуха. Всех компонентов взять поровну, заваривать 3 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, настоять 30 минут.

Очень правильное решение – использовать чистотел. Народные целители говорят, что чистотел «чистит» не только тело, но и кожу головы и даже слизистые оболочки, в том числе желудочно-кишечного тракта и органов дыхания. А голову мыть с использованием дегтярного мыла продолжайте. Чтобы улучшить питание фолликул волос, можно на 1-2 часа втирать в кожу головы мед.

ПЬЮ ПРОПОЛИС И ЧЕШУСЬ О КОСЯК

Сухая кожа, псориаз

Прочитав однажды в «ЗОЖ» эту рекомендацию, я решила попробовать.

20 капель прополиса на 0,5 стакана горячего молока – и у меня стала такая гладкая кожа!

Пила первые 10 дней в мае: на вкус приятно, но никаких особых ощущений нет. Прошло еще дней десять. Заметила, что не применяю крем для рук, а кожа на кистях гладкая даже после кухни и стирки. Да и на лице, обычно слегка обветренном, кожа нежная, почти как у младенца, хотя мне 72 года. На ногах – всегда кожа сухая, а сейчас гладкая, приятная на ощупь.

И еще один факт. Я сорок лет живу с *псориазом*, правда, держу его на поводке, много о нем читала, многое на себе применяла. И пришла к выводу: это «художества» печени, поджелудочной и селезенки, хотя я на них пока не жалуюсь. Сказывается, очевидно, наследственность. Лечение надо подбирать индивидуально.

Мне помогает кварцевое облучение, то есть ультрафиолет.

Но «сторожевые» пятна остаются как напоминание. Сейчас есть одно небольшое пятно на голове. Так вот, это пятно стало успокаиваться, похоже, собирается исчезнуть.

Пропила прополис дважды по 10 дней – в мае и июне. Удивительный результат. Даже ногти на руках стали гладкими, розовыми – лучше всякого маникюра.

Прополис с молоком – очередной кандидат в золотые рецепты «ЗОЖ».

Еще напишу о перекиси водорода.

Пью утром натощак 40 капель (1 ч. ложка перекиси водорода на 0,5 стакана талой воды).

Два года пила регулярно, в этом году с перерывами, так как с прополисом не совмещаю. Как-то исчезли 6 кг лишнего веса.

Делаю массаж с помощью палочки, заканчиваю его у дверного косяка. Считаю своим изобретением «прочесывание» спины и позвоночника о дверной косяк. Затем несколько упражнений с палкой на растяжение. Для этого надо взять палку за концы, поднять вверх и медленно, как бы потягиваясь, завести как можно дальше за голову. Потом делаю наклоны в стороны и повороты, а заканчиваю гимнастику своим любимым упражнением: руками, опущенными вниз, держу за концы палку, затем, оставляя ле-

вую руку внизу, правую поднимаю вверх, завожу за голову и плечи и затем опускаю за спину вниз, так что обе руки оказываются внизу за спиной. Теперь левую руку поднимаю вверх и вывожу палку из-за головы вперед – правая рука все время внизу. Теперь обе руки спереди. Так надо повторить несколько раз в темпе, затем руки поменять. Получается как бы обкатывание верхней части туловища. Попробуйте, упражнение удивительное.

Раз пишу вам, значит, «ЗОЖ» читаю. Раз читаю, значит, выписываю и оба журнала – «Предупреждение» и «Предупреждение Плюс» – тоже. Спасибо вам. Это по карману пенсионеру.

Адрес: Мартыновой А.Т., 214020 г. Смоленск, ул. Ломоносова, д. 25, кв. 34.

В.К.: Читательница Мартынова сама вышла на использование ультрафиолета при лечении псориаза, а также правильно считает, что причиной недуга может быть нарушение деятельности поджелудочной железы и печени. Хочется посоветовать один рецепт, поддерживающий состояние поджелудочной железы и улучшающий обменные процессы:

кукурузные рыльца, корень одуванчика, спорыш, зверобой. Всех компонентов взять поровну, заваривать 2 ст. ложки смеси в 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и пить по 100 мл 3 раза в день до еды 3 недели, после недельного перерыва курс лечения повторить.

Автор придумала себе замечательную гимнастику, которая помимо общеукрепляющего действия вполне подходит для профилактики остеохондроза, ну а если включить еще одно упражнение в ее комплекс – вис на перекладине или на чем-нибудь другом, то пользы будет еще больше.

МОКРОЙ ЭКЗЕМЕ ПРОТИВ ТАБАКА НЕ УСТОЯТЬ

Экзема мокнущая

Когда началась война, мы жили в Сибири. Каждый год нас, школьников, посылали на копку картофеля и сбор ко-

лосков после уборки хлеба. Но, как известно, в Сибири холода наступают рано, где-то в сентябре. И в первый же год, в 1941-м, у меня после переохлаждения заболели руки. Началась «*мокрая экзема*». Ничего не помогало, и все остальные годы я ходила и в школу, и на уборку с перевязанными руками.

В 1946 году, когда мы приехали в Новороссийск и я поступила на работу, нас послали в совхоз разбирать кучи сгоревшего табака. Когда разбрасывали кучи, я не заметила, как у меня спали бинты и руки стали черными.

Старшие посоветовали мне не мыть руки от пыли сгоревшего табака, пока не приедем домой. В совхозе мы пробыли двое суток. Потом, когда приехали домой, я попарила руки.

Чернота снялась, как перчатки. И до сего времени кожа у меня на руках чистая.

То, что табак лечит экзему, я теперь не сомневаюсь. У нас к соседке приехал отец. У него все лицо было покрыто экземой. Я ему рассказала свою историю спасения.

Он купил махорки, крепко заварил, и в горячем отваре попарил лицо. Результат отличный!

У моей приятельницы экзема была на руках. Она сама медик, чем только не лечила, все безрезультатно. А полечила табаком – экзема исчезла.

Может, кому пригодится мой незамысловатый рецепт, буду очень рада.

Адрес: Боковой Ю. В., 353906 Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Парк «Б», д. 36, кв. 6.

В.К.: Впервые с подобным рецептом я познакомился в рекомендациях знаменитого русского натуропата П. Куренного и очень им заинтересовался. Затем от крестьян в деревне слышал положительные отзывы об этом методе. Но иногда приходилось слышать и некоторое недоверие к указанному способу лечения мокнущей экземы. Письмо Боковой Ю.В. – как бальзам на душу, который в очередной раз подтверждает успешное лечение экземы табаком. У кого недоверие к предложенному авто-

ром и мною поддержанному методу, могу посоветовать следующие рецепты.

Для усиления целительной силы табака добавить в табачный порошок измельченную в пыль сушеницу топяную. Этой смесью припудривать несколько раз в день больные места. Можно припудривать больные места спорами гриба дождевика или парить руки в отваре соцветий пижмы. Взять 3 ст. ложки пижмы, заварить 1 стаканом кипятка и кипятить на слабом огне 10 минут, охладить, процедить. Делать процедуры ежедневно 5-7 дней подряд.

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

ЕСЛИ ВЫ НАДОРВАЛИ ЖИВОТ

Грыжа пупочная

От *надрыва живота* бывают очень неприятные последствия: боль в животе, боли в паху справа и слева, изнуряющий понос, знаю случаи оперативного вмешательства. Это заболевание может преследовать вас всю оставшуюся жизнь. Как помочь себе и другим?

Моя мама надрыв живота называла парушэннем (по-белорусски). Это когда расположенный в пупке золотничок под действием тяжести опускается ниже своего места (ниже пупка). Мама владела методом излечения этого недуга. Вся округа обращалась к ней за помощью.

Она укладывала больного на кровать (без подушки), на спину, руки вдоль туловища, за голову закладывать нельзя, живот освобожден от одежды.

Крестилась, читала молитву и мизинчиком водила вокруг пупка. Живот смазывала вазелином (чуть-чуть), если был. Складывала две руки рядом (получалось 8 пальцев, большие пальцы не участвуют, они внизу). Пальцы сгибала под большим углом и запускала их в мышцы над лобком. Не отрывая, довольно чувствительно надавливая, двигала руки к пупку и фиксировала (останавливалась) секунд на 5-7 в самом пупке, как бы закрепляла «золотничок». По этой дорожке под пальцами нащупывался ниже пупка пульсирующий опущенный золотничок. Задача врачевателя — поставить его в центр пупка. Таким же образом она поступала справа и слева от центра живота. И все повторялось несколько раз.

Потом на пупок мама клала средних размеров клубок шерстяных ниток. Сам больной крепко прижимал клубок руками, как бы вдавливая его в свое тело. Было больно, но боль постепенно отступала. Так он лежал с клубком минут десять. Мама учила больного правильно вставать: не навзничь, а на бочок. Сначала надо повернуться на бок, свесить ноги и только тогда встать. Больной приезжал еще 2 раза и становился практически здоровым.

Врач в одном из санаториев, «Ессентуки», колдовала надо мной точно так же, только вместо клубка

ставила на пупок небольшой кусочек хлеба с воткнутыми наклонно к краю и в центре 6-7 спичками, зажигала их и накрывала пол-литровой стеклянной банкой на 5-7 минут. Сделала 6 таких процедур. Вставала я тоже на бок.

И буквально от одного сеанса боли в паху исчезли.

Поднимать живот можно самому себе, желательно на ночь. Только

рядом с собой нужно поставить стул и положить все необходимое: вазелин, кусочек хлеба со спичками, пол-литровую банку и чем-нибудь потом накрыться. Руки за голову не закладывать, лежать после процедуры на спине не менее 30 минут.

Я научилась от мамы этому методу, мои дочери также могут оказать помощь. Лечу своих дачных соседок, научила их самим помогать себе.

Если этот недуг принял хроническую форму, надо носить бандаж. Тут тоже есть свои секреты: бандаж надо застегивать, когда вы еще в постели, не вставали. Тогда все органы находятся на своих местах. Вставать надо опять-таки на бок.

Где-то читала, что опущение органов происходит от недостатка кремния. Его много в неочищенном овсе, надо пить отвары

1 стакан овса на 1 л воды, варить до мягкости на небольшом огне 30 минут.

Пить вместо чая. Через пару недель вы почувствуете силу в теле. Это проверено на себе.

Можно использовать горец птичий (желательно в свежем виде). Съедать по 2-3 ст. ложки сырых листьев, запивать маслом растительным, пить активированную кремнием воду.

Буду рада, если редакция расскажет об этом методе и люди смогут им воспользоваться.

Адрес: Ялуго Надежде Тимофеевне, 210015 Беларусь, г. Витебск, Московский пр-т, д. 9, кор. 1, кв. 77.

Комментарий Александра Печеневского: В письме Надежды Тимофеевны речь идет о методах вправления пупочной грыжи. Хочу предупредить, что это мера временная, облегчающая страдания больного. Но отнюдь не радикально излечивающая. Это все-таки удел хирургов.

А вот полезные советы относительно *восполнения кремния* помогают предотвратить развитие наметившейся грыжи, где бы она ни локализовалась.

Кроме овса, спорыша, барбариса, большое количество кремния содержат хвощ полевой, пикульник, крапива, корни пырея, мать-и-мачеха. Хвощ в июле-августе содержит максимальное количество соединений кремния – до 90%. Этот элемент укрепляет соединительные ткани. В растительных продуктах он есть в овсяных хлопьях, отрубях, черном хлебе, яблоках, бобах, дыне, жимолости, морошке, огурцах (кожура), буром рисе, топинамбуре, сладком перце.

Много требуется кремния организму при *переломах костей, после операций, травм, ломкости ногтей, проблемах с кожей.* При *выпадении волос* полезным будет такой рецепт:

хмель (шишки), пикульник, подорожник, хвощ, спорыш, крапива, корни пырея, всех поровну, хвоща – 2 части. Взять 1,5 ст. ложки сбора на 0,5 л холодной воды, довести до кипения на медленном огне за 10-15 минут и протомить еще 20 минут (кремний медленно высвобождается в настой). Настоять 1 час, процедить. Добавить 2 ст. ложки сока спорыша или цикория.

Пить по 100-150 мл с медом 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1,5-2 месяцев. Курс лечения повторяют в случае необходимости после 3-4-недельного перерыва.

Для придания коже хорошей эластичности и молодости советую взять

по 100 г хвоща, отрубей, мать-и-мачехи, ромашки, крапивы, спорыша, пырея и луковой шелухи. 4 ст. ложки смеси варить в 700 мл воды 15 минут. Настоять 1 час, процедить. Добавить 2 ст. ложки уксуса.

Принять душ. После него умыться отваром и нанести его на всю поверхность кожи. Проводить омолаживание 2 раза в неделю. Результаты впечатляют.

С возрастом кремний покидает организм, при его недостатке процесс старения ускоряется. Детям для роста требуется повышенное количество кремния, которое необходимо для формирования костей, зубов, волос и ногтей. Нормальная работа сердца, надпочечников и щитовидной железы не может осуществляться при дефиците кремния. Именно поэтому я назначаю травы с высоким содержанием кремния нашим читателям, кому перевалило за 50.

Не вредно прислушаться к моим советам и будущим мамам, которые уже носят под сердцем ребеночка или готовятся к исполнению своей материнской миссии: ребенок будет здоровым, а мама не потеряет зубы и волосы в период беременности.

«Вымыванию» кремния из организма способствуют алкоголь, курение и гиподинамия. Двигайтесь, друзья, без сигареты в зубах и сокращайте употребление алкоголя.

А мы продолжаем делиться знаниями в области применения лекарственных растений для здоровья.

РЕЦЕПТ ОТ ПАНАРИЦИЯ ПОДСКАЗАЛА МЕДСЕСТРА

Панариций, гнойные раны

Спасибо за интересную и такую нужную газету! Читательница я еще «молодая», всего 2 года, но уже вторую тетрадь рецептов пишу и рада, если кому-то могу подсказать, чем лечиться, что делать. Живу уже 21 год в Эстонии, хотя родилась в России. С 12 лет жила в Киргизии, потом в Казахстане, пос. Аксуск на Балхаше. И вот— Эстония. Хочу

поделиться рецептами, которые я узнала именно там, в Аксуске. Сама я медик, работала в детской консультации, потом в физиотерапии. Однажды, помогая делать прививки в детсаду, услышала от пожилой медсестры: «Запомни рецепт от *панариция*, я чуть ногу не потеряла, а он меня на ноги поставил за 2 дня. Ступню раздуло, палец почернел, ни спать, ни есть не могла». Вроде оно тогда мне и ни к чему было, но запомнила.

30 минут держать конечность в растворе марганцовки бледно-розового цвета.

30 минут — в растворе настойки календулы —100 мл на 1 л воды.

30 минут — в растворе настойки эвкалипта — 100 мл на 1 л воды. В этом же растворе смочить бинт в 8 слоев, слегка отжать и обмотать больное место без целлофана и компрессной бумаги, закрепить бинтом.

Года через 3 пришлось опробовать этот рецепт, да не на панариции, а на куда более серьезной ране, и он оправдал себя на все 100%. Мой бывший муж работал тренером, и послали их вдвоем с водителем на базу в степь за кислородным баллоном. Ехать до базы 2 часа. Машина бортовая, баллон огромный, на борт подняли, и водитель свой конец сразу отпустил, а другим мужу придавило пальцы так, что они с боков полопались. Лето, жара, грязь, пыль. Приехали сразу в хирургическое отделение, там промыли перекисью, сделали прививку, и хирург «ободрил»: 99% гарантии, что кисть придется ампутировать — мышцы полопались, все смешалось с грязью и времени прошло много. Ходи, мол, пока каждый день на перевязки.

Вечером, когда муж пришел домой, я сразу вспомнила тот рецепт, предложила, но он отказался. Больничный не взял. Уже утром все бинты были пропитаны где кровью, где гноем. Ушел на работу, оттуда — на перевязку. В очереди сидел мужчина и тоже «посочувствовал»: «Руку тебе точно отрежут! Я вон с простым панарицием 3 месяца хожу, уже «волос» начался (синегнойная палочка), предлагают ампутацию». Пришел муж домой и сразу: «Давай, буду лечиться

по твоему рецепту — они— врачи то есть — бинты содрали, не отмочив, не обезболив, чуть сознание не потерял. И очень уж много вышло гноя».

В первом растворе держал руку, не снимая бинтов. Они за 30 минут хорошо отмокли и легко снялись. В двух других растворах держал уже свободно. И в первую же ночь спал спокойно — боли и дерганий не было. Когда размотали бинты на второй процедуре, не оказалось и гноя, раны были чистые и появилась новая, чистая кожица. После четвертой процедуры он уже отказался руку и бинтовать — раны полностью затянулись. Через некоторое время встретил его хирург, сразу спросил, почему не ходит на перевязки, а увидев руку, был просто изумлен.

По этому рецепту можно лечить все *гнойные раны*. А уж сколько вылечилось с панарицием, не помню. Я сама, если после маникюра покраснеет вокруг ногтя, припухнет, делаю так:

расплавляю на водяной бане парафин в бокале, опускаю на 1 секунду палец, жду, когда парафин на пальце застынет, снова макаю, и так до тех пор, пока на пальце не образуется «напальчник», довольно толстый, из парафина. Жду, пока остынет. Снимаю, бросаю обратно в бокал. Все. Лечение окончено.

А теперь хочу дать совет женщинам, и не только. При мастопатии пейте на ночь от 1 до 3 капель березового дегтя. Он противный, вонючий, но очень эффективный, попутно лечит полипы в желудке и кишечнике. Когда очистится кишечник, будут отпадать папилломы, если хотите ускорить процесс, смазывайте тем же дегтем папилломы. А чтобы не было очень противно, делайте из черного хлеба горошину, на нее капайте, кладите на корень языка и обязательно запейте молоком — максимум 0,5 стакана. Не будет запаха и отрыжки. И не раньше чем через 3 часа после еды.

Думаю, мои рецепты понятны и просты. Буду очень рада, если они кому-то помогут.

Галина Ивановна Пронина (Большакова).
Эстония.

А.П.: Очень дельные советы читательницы хочу дополнить такими правилами: при химических ожогах кожи, глаз, слизистых (кислота, щелочь, технические жидкости, растворители) – обильное применение воды. При кислотных – с содой, при щелочных – с добавлением уксуса, лимонного сока. При попадании в желудок – промывание по такому же принципу.

ПРО КАЛЕНДУЛУ, ТВОРОГ И ПТИЧИЙ ГРИПП

Перелом ноги, фурункул

Пять лет назад упала, как говорится, на ровном месте. В итоге — *перелом ноги,* «скорая», травматологическое отделение больницы, вытяжка гирями на 1,5 месяца.

В первую же ночь санитарка, убирая из-под меня судно, опрокинула его на постель. Пеленку она сменила, а клеенку не вытерла. Через двое суток на ягодице сломанной ноги образовались пролежни. Стали обрабатывать густо разведенной марганцовкой, и то если только попросишь.

Время шло, рана углублялась, боли усиливались. Я решила: надо самой что-то делать. Вспомнила, что минувшим летом свежие цветки календулы залила подсолнечным маслом, поставила на подоконник, месяца два держала. Осенью тот настой процедила, спрятала флакон в сервант. Мужа и попросила, чтобы принес в больницу.

Вечером, как все улягутся, осторожно, насколько могла, поворачивалась и сначала рану обрабатывала густым раствором мумиё (щипало), потом, немного подсушив, мазала масляным настоем календулы.

Уже с первого раза боли чуть стихли, пролежень стал заживать. Больничными пеленками не пользовалась, принесли мне из дома разорванный на части старый пододеяльник. По мере загрязнения меняли. Лечащий врач, заметив, что пролежень заживает, похвалил медсестер и сказал: «Продолжайте и дальше так лечить». Не знал он, кто, как и чем лечил, а я промолчала.

Теперь расскажу, как избавиться от *фурункулов.* Когда мне было лет 10, на предплечье вскочила огромная багровая шишка, сильно болела. Мать повела к деревенскому фельд-

шеру. Он достал скальпель. Я догадалась: будет резать! И стремглав на улицу, мама — за мной, фельдшер — за ней. Но разве меня можно было догнать!

Дома в наказание мама заставила молотить скалкой пшеницу. Сама ушла. Я правша, и работать надо было правой, больной, рукой. В голос ревела от боли. Проходила мимо односельчанка, посоветовала приложить к шишке теплый творог. На счастье, в печке стоял горшок. Достала две ложки творога, слегка отжала, приложила к шишке, замотала тряпицей. Через несколько минут боль стихла, по руке потек гной с кровью.

У нас творог тогда был свой, деревенский. Сейчас же городским жителям советую

2 ст. ложки купленного творога залить 2 ст. ложками молока, подогреть, немного отжать и приложить к шишке.

Быстро прорвется, очистится, и вскоре все заживет.

Адрес: Медведевой Раисе Максимовне, 446452 Самарская обл., г. Похвистнево, ул. Мира, д. 4, кв. 26.

А.П.: При пролежнях и язвах кожи с успехом можно лечиться маслом зверобойным, подорожниковым, из хвоща и тысячелистника. Готовить просто:

на 1 часть (по весу) измельченного свежего лекарственного растения добавляют 1 часть рафинированного масла (подсолнечное, кукурузное, оливковое), выдерживают 2-3 недели (зверобой на солнце) и сливают. Лекарство используют в течение 2-3 лет. Так что дату укажите на сосуде, в котором оно хранится.

Лечитесь сами, помогайте нуждающимся.

СПРАВИТЬСЯ С ПЕРЕЛОМОМ ПЛЕЧА ПОМОГЛИ РЕКОМЕНДАЦИИ «ЗОЖ»

Перелом плечевого сустава

Написать письмо в «ЗОЖ» меня побудил целый ряд фактов из моей жизни.

Летом прошлого года я упала в траншею, густо заросшую травой. *Сломала плечевой сустав правой руки.* От операции отказалась — наложили гипс и отправили домой.

Дома взяла подшивку «ЗОЖ». Читаю: «Упал, очнулся — гипс» (№ 1 за 2005 год). Проштудировала всю статью и начала лечиться.

Первый этап — прямо-таки объедалась морковкой с жиром.

Второй — ела хрящи. В скороварке варила хрящи 5-6 часов, при застывании еле ножом разрежешь.

Третий этап — яичная скорлупа с лимонным соком. И все это по 10 дней. А в придачу отвар шиповника и мумиё, витамин Е.

Через 30 дней заметила — плечевой сустав не болит. Стала шевелить под гипсом рукой, затем делать вращательные движения, и опять нет болей! В итоге вместо трех месяцев была в гипсе 1 месяц и 21 день. Хирург удивилась, что мозоль ровная, без выступов и наростов. Через три недели я вышла на работу.

Спасибо профессору Дмитрию Дмитриевичу Сумарокову, по чьей методике я лечилась, и, конечно, вестнику «ЗОЖ».

Еще хочется поблагодарить женщину, которая рекомендовала очень простое средство от бессонницы. Всего-то надо положить щепотку соли в носовом платочке на подушку. Год пользуюсь этим способом и все время поминаю добром ту женщину, фамилию которой так и не нашла.

Стала делать гимнастику и обливаться в ванной холодным душем. Вначале было трудно заставлять себя, а сейчас уже не могу без этого. Реже прыгает давление, отступила простуда. А главное, жизнь у меня теперь совсем иного качества, аж появился гражданский муж (16 лет, как вдова). Хотя мне уже 60 лет, никто их не дает, чем я без ложной скромности горжусь.

С вегето-сосудистой дистонией справляюсь дыхательным упражнением: резкий вдох с надуванием живота и медленный выдох со свистом через трубочку губ — 10 раз.

Только вот со звоном в правой стороне головы справиться не могу. Проверялась у ЛОР, невропатолога — все нормально, а в голове звенит. Буду рада, если кто-то что-то посоветует.

Адрес: Вагановой Татьяне Михайловне, 404124 Волгоградская обл., г. Волжский, пос. Краснооктябрьский, ул. Калинина, д. 25, кв. 4.

А.П.: Рецепты хорошие, но пишите, уважаемые читатели, подробно: как готовить и сколько принимать, длительность лечения тоже указывайте.

Скорлупу яиц домашних кур, раковины морских устриц, кораллы используют в народной медицине для пополнения кальция в организме при некоторых заболеваниях (остеопороз), травмах, переломах, длительной вынужденной гиподинамии (лежачие больные).

Тонко измельченный продукт (лучше в ступке) до состояния порошка заливают лимонным соком, чтобы получить сметанообразную консистенцию. Принимают по 1/4 ч. ложки 2-3 раза в день, запивая кислым молоком, простоквашей, кефиром. Курс лечения по 1,5-2 месяца с повторением после небольшого перерыва.

Мумиё (аптечное) по 1 таблетке (0,2 г) 3-4 раза в день до выздоровления.

Витамин Е по 400 мг (масляный раствор в капсулах) 2 раза в день во время еды с такой же продолжительностью лечения.

Звон в голове и снижение слуха – признак атеросклеротического поражения сосудов головного мозга. Здесь помогут сборы лекарственных растений противосклеротического, сосудоочищающего и разжижающего кровь действия. Питание должно быть низкохолестериновым, полезны регулярные физические упражнения – зарядки, водные контрастные процедуры.

Рекомендую сбор составить из 7-9 лекарственных трав, взяв их из этого списка:

корень аира, сабельника, валерианы, диоскореи японской, одуванчика, элеутерококка, трава донника, желтушника, зверобоя, клевера, кислицы, ландыша, полыни, руты, мяты, дымянки, цветки арники, лабазника, клевера, липы, манжетки, омелы, хвоща, плоды аниса, дикой моркови.

2 ч. ложки измельченного сбора поместить в 300 мл воды, нагреть и варить 5 минут. Настоять 1 час. Добавить 2 ч. ложки меда, принимать по 50-70 мл 4-5 раз в день до еды и на ночь. Курс лечения – 3,5-4 месяца.

Если шум не устранился, повторите лечение.

Используйте в питании лук, чеснок, калину, рябину, отруби, увеличивайте в рационе долю овощей и фруктов.

БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

УТРОМ И НЕ ВСПОМНИТЕ ПРО СВОИ БОЛЯЧКИ

Воспаление тройничного нерва, межреберная невралгия, боли в позвоночнике

А вот вообще чудо-рецепт. Почти в каждом вестнике просят помочь при *воспалении тройничного нерва, межреберной невралгии и болях в позвоночнике*.

Надо взять мед с живицей, он продается в аптеках или на лотках, где торгуют пчелопродуктами, и сделать им хороший медовый массаж, так, чтобы кожа покраснела. Не смывать, прилепить целлофан, укутать – и в постель. Утром встанете и не вспомните про свои болячки.

Адрес: Смышляевой Зое Степановне, 630088 г. Новосибирск, ул. Петухова, д. 20, кв. 119.

Комментарий Александра Печеневского: К сожалению, в рецепте с медовым массажем не указано соотношение живицы и меда. Сосновая живица может использоваться в сочетании с медом для массажей при невралгиях. Ее берут свежую, жидкую и смешивают с медом в пропорции 1:10. Для этих же целей подходят смеси с мумиё (1:20), мази с пчелиным ядом. Например: «Апизартрон», «Софья с пиявкой», гомеопатическая мазь «Траумель С».

НЕВРИТ ЛИЦЕВОГО НЕРВА. КАК ИЗБАВИТЬСЯ?

Неврит и паралич лицевого нерва

В последнее время *неврит и паралич лицевого нерва* – явления довольно частые. Так что же вызывает эти заболева-

ния? Иосиро Цуцуми в своем справочнике «Массаж для красоты и здоровья» пишет: «Паралич может вызываться физическим, психическим утомлением, простудой. В крайнем случае глаза не закрываются, губы искривляются, и пища просыпается изо рта, мышцы не работают».

Согласитесь, малоприятная картина... А теперь обратимся к симптомам, которые сигналят о том, что у вас может развиться паралич лицевого нерва.

Вы просыпаетесь рано утром. Пытаетесь открыть глаза. Один глаз открывается, а второй вы открываете пальцами. Либо возникает такое ощущение, что вы жуете не своими зубами. Порой немеют щеки. Либо же начинают болеть шея, уши, и постепенно эта боль переходит в головную, иногда нестерпимую.

Конечно, при возникновении паралича вы обратитесь к врачу. (И чем скорее, тем лучше для вас.) Врач, естественно, назначит лечение, но учтите, что от этого «ценного приобретения» можно избавиться, выполняя не только назначения врача, но и прилагая собственные усилия.

На все время болезни вам придется поменять в некотором роде свой имидж. Да! Да! Не смейтесь!

Вы повяжете на голову бабушкин платок, который закроет уши, шею, и будете носить его дома.

А на улицу, если это зима, осень, весна, вам предстоит выходить в головном уборе, который закроет уши, щеки, шею. На ночь голову повязывайте теплой фланелевой пеленкой, а приходя из бани или после ванны, душа, следите за тем, чтобы не мерзли голова, шея и спина.

Постоянно двигайте мышцами лица, а именно: смотрясь в зеркало (можно и без зеркала), морщитесь, надувайте щеки, губы, изображайте «смеющееся», «плачущее» и «сердитое» лицо.

Постоянно произносите звуки: па, пи, по, пэ, ка, ку, кэ.

Эти упражнения нужно выполнять каждый день утром, днем, вечером по три минуты примерно в течение трех недель.

Учтите, когда лицо начнет «отходить», у вас будет болеть каждая точечка на нем. Не отчаивайтесь: раз болит – значит, живое.

Можно ли применять растирания? В период обострения не рекомендуется... Но есть кремы, в состав которых входит мумиё. Именно такие кремы хорошо помогают.

Лично я натирала лицо, шею, спину, захватывая область лопаток, потом укутывалась фланелевой пеленкой и укладывалась на мешочек с хорошо прогретым овсом. Обе лопатки должны прогреваться – прогревание одной шеи мало что даст. Если хорошо себя чувствуете, можно прогреваться от 10 до 40 минут.

Массаж... Конечно, если вы живете в городе и у вас есть возможность посетить квалифицированного массажиста, то не жалейте денег. А если нет, то

потихоньку находите самые больные точки (парные) на носу, над бровями, на щеках... Массируйте их сразу с обеих сторон подушечками пальцев.

Иглоукалывание – одно из самых действенных средств. Но, увы, опять же доступное не каждому.

В качестве иголки я использую обыкновенную спичку. На подбородке в ямке у нас есть точка, которая отвечает за работу лицевого нерва. Найти эту точку под серединой нижней губы довольно просто: если у вас неврит, то даже легкое прикосновение к ней спичкой вызывает боль. Подержите спичку, пока боль не пройдет.

Иногда боль проходит, а иногда переходит в точку над бровью. Подержите спичку и на заболевшей точке.

Физические упражнения. Из физических упражнений есть одно, знакомое с детства. Это круговое вращение головой. Выполняется оно следующим образом.

Опустите голову на грудь, сделайте быстрый шумный вдох, как хлопок, голову медленно, плавно перекатите на правое плечо, затем отклоните голову назад, не запрокидывайте! Перекатите к левому плечу, затем на грудь и шумный вдох-хлопок! Выполняйте его по 3-4 раза несколько раз в день.

Это упражнение избавит вас от боли и шума в ушах, нормализует внутричерепное давление, улучшит кровообращение.

Питание. После курса таблеток, уколов и прочих «приятных» вещей ваши печень, почки, желудок и кишечник скажут «большое спасибо», если

4. Заказ № 1711

утром натощак вы будете пить чай с мятой, лимоном и 1 ч. ложкой меда. Включите в меню калину.

Она нормализует обмен веществ. Пейте чай, варите из нее компот, кисель.

Хороша и пророщенная пшеница.

Вечером чуть залейте промытые зерна пшеницы водой, поставьте в теплое место.

Утром можете использовать проросшие зерна, добавив 1-2 ст. ложки в тертую морковь и заправив этот салат растительным маслом.

Добавляйте пшеницу во все салаты и каши. Вреда не будет.

И последнее, о чем хотелось бы написать. Возможно, что с этого надо было бы начинать...

Обратите внимание на свое внутреннее состояние. Часто ли вас обижают? Вы считаете себя никому не нужным? Либо у вас возникает чувство панического страха, что что-то не успели, что-то недоделали?.. Научитесь улыбаться и радоваться утру, солнцу, небу и цветам, жизни, наконец!

Сходите в церковь. Побывайте на службе, где батюшка читает молитвы за здравие.

Постойте и послушайте. Поставьте свечки за своих крещеных родственников.

Это не для вас? И в церковь вы не пойдете? Хорошо. Тогда утром, встав с постели, станьте босыми ногами на пол лицом на восток, поднимите вверх руки и прочитайте 3 раза молитву «Отче наш», можно с листа, если не знаете наизусть.

На ночь кроме «Отче наш» можно читать «Верую», «Живые помощи», «Святому великомученику целителю Пантелеймону».

Почему нужно обратиться с молитвами к Богу? Я не фанатичка и не отдаю дань моде. Но я верю в Бога, в силу его слова. Уже давно доказано, что звуки, из которых сложены слова молитв, способны исцелять!

Почему решила обо всем этом написать?

Три года назад у меня был паралич лицевого нерва. Я благодарна врачам, которые меня лечили. Это Миндергасов В.Н. и Раченкова В.В. Два месяца понадобилось, чтобы восстановились утраченные функции. Но от остаточных явлений приходилось избавляться самой. Давно хотелось поделиться своими находками с читателями. Буду рада, если

кому-то помогут мои советы. Доброго всем здоровья, веры в излечение и терпения в достижении цели. Поверьте, что от такого «ценного приобретения», как неврит или паралич лицевого нерва, постепенно можно избавиться!

Адрес: Евдокименко Елене Анатольевне, 658941 Алтайский край, Волчихинский р-н, пос. Березовский, ул. Кошевого, д. 1.

А. П.: Вот пример, как нужно лечиться комплексно: здесь и массаж, и молитва, и иглоукалывание, и различные местные и общие средства, психотерапия в виде радости, улыбки, цветов...

Если вы заметили, эту мысль я провожу во всех своих статьях, индивидуальном лечении каждого пациента. Этот принцип считаю основным принципом натуропатии и лечения больного.

К советам Евдокименко добавлю, что в качестве наружного средства используйте кремы «Софья с пчелиным ядом», «Софья с пиявкой» и «Софья с мумиё», которые выпускаются в России и доступны по цене. Есть сведения, что об этих лечебных кремах стало известно за рубежом, и они пользуются большой популярностью.

ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ЛИШАЙ? ПРОЯВИТЕ ТЕРПЕНИЕ

Опоясывающий лишай, невралгия

У меня есть положительный опыт борьбы с последствиями *опоясывающего лишая*, то есть с *невралгией*. Но лечение это длительное.

Опоясывающий лишай у меня обнаружился в поясничной области. В поликлинике я приняла многочисленные физиотерапевтические процедуры, но они мне практически не помогли. Тогда я решила лечиться народными средствами.

Последовательность была такова: аппликации из голубой глины, медовые лепешки, иппликатор Кузнецова и вакуум-терапия.

Рецепт.

Развести глину водой комнатной температуры до густоты сметаны и наложить ее на больной участок тела толщиной 2-3 см на 2 часа. Затем накрыть глину вощеной или какой-нибудь другой бумагой, а сверху пленкой, забинтовать полотенцем и чем-нибудь шерстяным, укутать больного одеялом. Через 2 часа глину убрать, принять теплый душ и полежать некоторое время в теплой постели. Глину использовать один раз, после процедуры выбросить.

Сколько надо сделать аппликаций? Это зависит от состояния иммунной системы. Поэтому одновременно с лечением невралгии надо обязательно стимулировать иммунитет. Я пила иммунал, но можно пить настойку эхинацеи, что, собственно, одно и то же. Также полезно принимать перекись водорода.

Использованную глину время от времени проверяйте индикатором. В качестве индикатора возьмите гайку d = 1,5-2 см, привяжите к ней нить длиной 10-15 см. Индикатор готов. Поднесите гайку к отработанной глине, держа ее за нить. Сначала она будет крутиться по часовой или против часовой стрелки, а затем пойдет между глиной и вами, как маятник. Это так называемый «минус». Продолжайте делать аппликации до тех пор, пока идет «минус».

Это означает, что у вас идет лечение. Наступит время, когда гайка будет спокойно стоять над отработанной глиной, – это «ноль», или пойдет от нее к вам – это «плюс». Все: лечение глиной закончено. Лично мне хватило 14 аппликаций. При этом состояние здоровья у меня значительно улучшилось, но еще требовалось лечение.

Далее я лечилась медовыми лепешками. Сделала 10 процедур.

Применяла одну и ту же лепешку, но каждый раз дополнительно смазывала ее медом. Можно смазывать медом непосредственно больной участок тела. Принцип выполнения медовых аппликаций тот же, что и глиняных. Когда кожный покров после герпеса восстановился до нормального состояния, я применяла ипликатор Кузнецова в течение длительного времени, сначала ежедневно, а затем 2-3 раза в неделю.

Но все точки над і я поставила, применив вакуум-терапию.

Сестра ставила мне медицинские банки, начиная с шейной области и заканчивая ягодичной.

Адрес: Демченко Нине Павловне, 456580 Челябинская обл., г. Еманжелинск, ул. Герцена, д. 16, кв. 13.

А.П.: Я не специалист по использованию маятника в качестве тестера. Для комментариев я обратился к врачу-фитотерапевту М.М. Воронцовой, которая успешно использует маятник для подбора трав своим пациентам. Вот что она сказала: «Состояние маятника «минус», когда он движется справа налево и обратно над тестируемой глиной. Длина нити должна быть 2/3 длины локтя испытателя».

ОСИНА, ОСИНА, ИСЦЕЛИ МЕНЯ

Радикулит

Однажды меня настиг сильный *радикулит*. Один знакомый посоветовал мне попробовать полечиться осиной. Рецепт такого исцеления он вычитал в «ЗОЖ». Я тоже стал выписывать вестник и подружился с ним навсегда.

Убедился, что осина действительно целебное дерево. Бывает подчас, что мы тратим немалые деньги на лечение и, как правило, впустую, а болезнь нашу можно одолеть простыми средствами – предметами, которые окружают тебя.

Так получилось и со мной. Мне удалось за несколько сеансов с помощью осинового дерева вылечить радикулит, а многим моим знакомым и близким – шейный остеохондроз, судороги в ногах, боли в пояснице и т.д.

При лечении применял осиновое дерево следующим образом.

В период интенсивного сокодвижения – а это в наших краях с мая по сентябрь – срезаю осину толщиной с ручку лопаты, можно немного больше, желательно в экологически чистом месте. Просушиваю ее примерно с неделю. Потом снимаю кору, которая, кстати, дает большой лечебный эффект при сахар-

ном диабете. Нарезаю осину кружочками толщиной в 1 см, прокалываю в них два отверстия и пришиваю к плотному материалу типа брезента. Как расположить кружочки? Произвольно. Я, к примеру, нашил их в 3 ряда по 7 кружочков в каждом.

И мне кажется, это очень удачный вариант. Благодаря такому аппликатору я избавился от болезни.

Адрес: Ковалеву Николаю Ивановичу, 309570 Белгородская обл., р.п. Чернянка, ул. Сосновая, д. 13/1.

А.П.: Кстати, осиновая кора с успехом используется при лечении сахарного диабета II типа. Сам не лечил, но, по свидетельству народной целительницы В.В. Степаненко, которая передала мне рецепт использования коры, удается привести уровень сахара в крови к нормальным значениям.

Для лечения заготавливают кору осины в период весеннего сокодвижения. На ветке толщиной до 2-3 см делают продольный разрез ножом, затем кольцевые надрезы в конце и начале продольного разреза. Кора легко снимается. После сушки ее измельчают и хранят в закрытой посуде. Для приготовления отвара нужно взять 2-3 ч. ложки коры и варить 10 минут в 300 мл воды. Настоять 20-30 минут и принимать по 50-70 мл 5-6 раз в день до еды. Соблюдение диабетической диеты обязательно. Курс лечения – от 2 до 6 месяцев беспрерывно и с контролем уровня сахара в крови.

МАМАМ

ГЛАВНОЕ ЛЕКАРСТВО — МАТЕРИНСКАЯ ЛЮБОВЬ

Ветрянка

У меня четверо чудных ребятишек. Как-то в гости к нам пришел один мальчик, и мы все долго играли. А через три дня его мама позвонила и сообщила, что у него *ветрянка*. Вскоре заболели и мои дети.

Как только у детей показались первые прыщики, я стала тщательно смазывать их зеленкой. Каждый-каждый прыщик, даже едва заметный. Ежедневно все обливались холодной водой, первые 2-3 дня почти ничего не ели, зато очень много пили жидкости.

Я сделала детям хвойный отвар, овсяный кисель из грубого овса, который покупала в зоомагазине в отделе кормов для птиц, клюквенный морс, ромашковый чай, настой из чаги. Его я делала так:

на 1 л брала 1 кубик чаги в 3-4 см, заваривала кипятком в термосе и сутки настаивала.

По утрам поила детей свежевыжатым яблочным и морковным соком. Давала по 1 ст. ложке смеси провернутого через мясорубку лимона, чеснока, смешанных с медом. 2-3 корня хрена пропускала через мясорубку и давала детям им подышать, а потом по 1/2 ч. ложки съесть (через час после еды, чтобы не раздражать желудок), заедая кусочком ржаной лепешки или медом.

Первые два дня болезни я детей не купала. Но затем каждый вечер после душа снова смазывала зеленкой все их высыпания, а примерно через час (на ночь) — пихтовым маслом. Этим маслом с момента первых высыпаний смазывала всю кожу. Просила не расчесывать прыщики.

Болели мои дети 4-5 дней, а когда через 10 дней мы пришли к врачу, она не поверила, что у детей была ветрянка, — кожа совершенно чистая, ни одного рубчика.

Однако главное лекарство для ребенка — материнская любовь и забота. Тогда и болеть можно весело, с задором.

Адрес: Макаровой Ольге Александровне, 107014 г. Москва, ул. 3-я Сокольническая, д. 7, кв. 15.

Комментарий Александра Печеневского: Прочитав несколько раз письмо Ольги Александровны, подумал, как она любит своих детей. И как счастливы дети с такой мамой. А что мешает, не дожидаясь ветрянки, укреплять здоровье детишек перечисленными в письме методами? Без зеленки, конечно. Что мешает мамам России давать детям 2-3 ч. ложки меда каждый день вместо твиксов – чипсов, сахара и тортиков? Для моих внуков мед и общение с пчеловодами вошли в правила поведения. В летний период можно заготовить или приобрести в аптеке мяту, душицу, череду, ромашку, подорожник, зверобой, дальше – надежда на вашу фантазию, интуицию или в соответствии с потребностями детского организма. Приучайте детей с ранних лет к чаям из трав, меду, здоровому образу жизни, закаливайте их постепенно. Только такими мерами можно разгрузить поликлиники и больницы от нашествия молодых и взрослых пациентов. Улучшение здоровья населения – это не только увеличение зарплаты врачей и качества лекарств, создание передовых диагностических приборов. Приборами можно выявлять болезни и степень их проявления. А не лучше ли не впадать в болезни уже с рождения? Будет приятно, если призыв будет услышан и поддержан.

ГЕМАНГИОМЫ ВЫЛЕЧИЛА РОСОЙ

Гемангиомы у детей

Расскажу, как я избавила своего сына от множественных *гемангиом*.

Когда я ходила беременная, много нервничала из-за жилья, квартиры, даже лежала на сохранении в свои 37 лет.

Родился сын недоношенный — 2 кг, рост 40 см, со множественными гемангиомами на лобике, около ушка, на ручках. Все меры — а это в основном уколы, — принятые в роддоме, не помогли. Но вскоре после выхода из больницы добрые люди подсказали мне, что гемангиомы можно сводить утренней росой.

Мы поселились на бахче, поставили палатку, и целую неделю я жила в ней с малышом, смазывала пятна росой.

Когда они исчезли, я даже не заметила. Остались только следы от уколов около ушка.

Адрес: Ефимовой Надежде Ефимовне, 350075 г. Краснодар, ул. Селезнева, д. 184, кв. 61.

ПОТОМ ИЗ НИХ ВЫРАСТУТ ОЧЕНЬ ХОРОШИЕ ЛЮДИ

Повышенное внутричерепное давление у детей

В почте вестника часто читаю просьбы читателей рассказать о том, как лечить детей с *повышенным внутричерепным давлением*.

Хочу рассказать, как мне удалось вылечить своего сына. Неожиданно мальчика стали беспокоить сильные головные боли и носовые кровотечения. Мы с мужем повезли ребенка на консультацию в НИИ общей и судебной психиатрии им. В.П.Сербского. Там, сделав рентген черепа, эхоэнцефалограмму и проведя другие обследования, врачи обнаружили у мальчика повышенное внутричерепное давление. Лечение было назначено следующее:

глицерин химический очищенный из аптеки 5,5 кубика (измерить шприцем) + 11 кубиков чая с лимоном (количество кубиков рассчитано на ребенка с весом тела 16 кг) смешать и принимать 3 раза в день после еды. Чай должен быть обязательно с лимоном или с черной смородиной, или с натуральным витамином С, но без сахара. Курс лечения — 2 недели.

Одновременно с этим было прописано принимать

панангин — 2 раза в неделю по 2 таблетки и диакарб — 1 раз в день утром по 1/4 таблетки (дозы

приема препаратов также были рассчитаны для ребенка с весом 16 кг).

Оба препарата нужно было принимать одновременно. Так как диакарб — это лекарство мочегонное, нам рекомендовали в период его приема включить в рацион питания продукты, богатые калием. При возобновлении головных болей курс лечения можно повторить. Также врачи предупредили, что детям, страдающим таким недугом, следует ограничить время пребывания на солнце до минимума, исключить умственные и физические перегрузки. Мой сын, надо сказать, довольно быстро пошел на поправку и, вылечившись окончательно, забыл про строгие врачебные ограничения. Учился всегда на пятерки, музыкальную школу окончил и в настоящее время успешно учится в Балтийском техническом университете в Санкт-Петербурге. Сейчас ему 20 лет, а головные боли и носовые кровотечения давно остались в прошлом.

Хочу предупредить: дети с повышенным внутричерепным давлением всегда отличаются от других гиперактивностью. Не ругайте и не наказывайте их за это, а лучше попробуйте переключить их внимание на более спокойное занятие. Поверьте, потом из них вырастут очень хорошие люди. Надеюсь, что этот несложный рецепт поможет многим.

И еще хочу помочь читателям научиться правильно готовить квас из чистотела. Многие пишут, что у них не получается вкусный квас из чистотела по Болотову на сыворотке, так как он сильно горчит.

Я уже много лет готовлю этот квас впрок и храню его в погребе. Через год он становится только вкуснее. Но есть тут одна маленькая хитрость: для закваски нельзя использовать магазинную сметану. Сами понимаете, из чего ее делают: порошок, загуститель, крахмал, консервант и никаких полезных бактерий. Поэтому для закваски лучше использовать домашнюю простоквашу, полученную при помощи готовой закваски "Наринэ", которая продается в любой аптеке. Можно вообще упростить процесс приготовления кваса: нарезать на глазок 1 стакан чистотела, залить сывороткой из-под домашней простокваши, добавить готовую закваску на кончи-

ке ножа и 1 стакан сахара. Все это я легко делаю летом в пик жары — несколько банок на целый год.

А теперь расскажу о способах применения кваса. Как-то в конце весны — начале лета я решила провести оздоровительные процедуры для своего организма. И вместо воды и чая пила только настой березовых листьев. В результате организм отреагировал, но не так, как я хотела. Поднялась высокая температура, не было сил ни есть, ни встать. Не знаю, сколько бы это продолжалось, но нужно было приводить себя в порядок, чтобы выйти на работу. В воскресенье перед сном я выпила полстакана кваса из чистотела, а утром в понедельник температуры уже не было. Самовнушением этот случай назвать не могу, так как я не считаю квас из чистотела панацеей от всех болезней.

И еще у нас был интересный случай с квасом. Когда наша персидская кошка принесла в очередной раз котят, один уродился очень слабый и болезненный: он не пил, не ел. По всему было видно, что если что-то не предпринять, то котенок не жилец. Так как терять было нечего, я решила попробовать вылечить его с помощью кваса. Каждые полчаса моя младшая дочка капала ему в рот по нескольку капель разбавленного кваса. С тех пор котенок пошел на поправку.

Моя дочка окончила первый курс Санкт-Петербургского медицинского университета им. Павлова, того самого, где работал академик Ф.Углов. Я ее с детства приобщала к лечению травами, однако у однокурсниц это увлечение почему-то всегда вызывало смех и недоумение. Но в конце концов и они согласились с необходимостью изучать фитотерапию.

Адрес: Яковлевой Инне Юрьевне, 188730 Ленинградская обл., Приозерский р-н, пос. Сосново, ул. Строителей, д. 13, кв. 54.

А. П: Тем же, кто не склонен давать или принимать панангин,

для компенсации калия советую изюм, мед, курагу и печеный картофель. Панангин давать не по 2 таблетки, а по 30-50 г в день. Взрослым – в 2-3 раза больше.

А чтобы калий не покидал организм и его не нужно было восполнять, существуют мочегонные травы: лист брусники, березы, хвощ и спорыш, пол-пала или грыжник, семена петрушки и корень бузины.

Обычно 1 ст. ложку сырья варят в 200-300 мл воды 3-5 минут и настаивают 1 час. После процеживания добавить 1 ст. ложку меда. На 3 приема до еды.

Курс – 1,5-2 месяца.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И ОЧИЩЕННЫЙ ГЛИЦЕРИН

Повышенное внутричерепное давление

После опубликования в «ЗОЖ» моего письма «Потом из них вырастут очень хорошие люди» на меня обрушился настоящий шквал писем. И вместо того, чтобы в отпуске поливать огород и варить варенье, отвечала белыми ночами зожевцам, которые просили уточнить рецепт лечения повышенного внутричерепного давления у детей.

Так вот, попросите в аптеке приготовить для приема внутрь глицерин, химически очищенный. Ни в коем случае нельзя принимать обычный аптечный глицерин! На вес ребенка 16 кг необходимо 5,5 кубика (миллилитра) глицерина. Можно для точности брать обычным шприцем или поверить мне — я специально измерила для читателей «ЗОЖ»: 5,5 кубика — это полная чайная ложка.

Свежезаваренного чая с лимоном (заваривать 2-5 минут) и без сахара надо взять ровно в 2 раза больше, смешать с глицерином и давать эту дозу ребенку 3 раза в день после еды. Курс рассчитан на 2 недели, ни одного дня не пропускать. Не забывать про одновременный прием панангина и диакарба, о чем я говорила в первом письме.

Если вес ребенка 24 кг, доза глицерина и чая увеличивается в 1,5 раза. При весе 36 кг — в 2 раза, 48 кг — в 4 раза. К слову, в большинстве писем люди просили рассчитать дозу относительно веса. Если головные боли не прошли, через неделю курс можно повторить. Возобновлять лечение при появлении головных болей и в последующие годы.

Важно также исключить из рациона детей с повышенным внутричерепным давлением продукты с синтетическими консервантами, красителями, ароматизаторами, отказаться от готовых соков и газированных напитков. А чтобы восполнить дефицит магния (он, как правило, сопутствует недугу), давать орехи, семечки, бананы, овощи, зелень, мед, гречку, грибы, овес, перловку, фасоль... Можно покупать овес в виде цельного зерна, размалывать в кофемолке и заваривать как кисель. Если добавить орешки и изюм, получится очень сытная пища на весь день. Раньше эта каша называлась «Толокно для грудных детей».

Адрес: Яковлевой И.Ю., 188730 Ленинградская обл., Приозерский р-н, пос. Сосново, ул. Строителей, д. 13, кв. 54.

ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКУ ПУСТЬ БУДЕТ В РАДОСТЬ

Повышение иммунитета у детей

Чтобы повысить *иммунитет* у детей, одинаково важны три вещи: закаливание, питание, режим. Ребенку нетрудно внушить: холодная вода — для хвори беда.

Можно обливать ребенка каждый вечер водой с температурой примерно 26°. Начинать лучше с более приятной для малыша температуры, постепенно ее понижая. Но ни в коем случае нельзя заставлять ребенка — процедура из-под палки пользы не принесет.

Будьте изобретательны, сделайте малыша своим союзником.

Не получится с обливанием, поступите проще — научите ребенка

мыть ноги холодной водой перед сном, маленькому делайте это сами. По утрам нужно обязательно мыть лицо, уши, шею только холодной водой. При этом надо несколько раз прополоскать горло и втянуть с ладошки в нос тоже холодную воду.

Если делать это весело, поощряя ребенка, все обязательно получится.

Утром же давайте ребенку отвар шиповника (как его готовить, я думаю, знают все).

На стакан отвара добавьте 1 ч. ложку меда и немного лимонного сока. К этому неплохо приложить несколько «конфет». Состав их все зожевцы знают: курага, изюм, грецкие орехи, мед, лимон. Из этой смеси сделать шарики и посыпать их дробленными грецкими орехами.

Гулять с малышом нужно в любую погоду, но когда он вернется с прогулки, обязательно поменяйте ему майку, а спинку разотрите хорошенько и напоите его чаем.

Если в детском саду праздник, где ребенок будет много двигаться, также захватите с собой запасную майку.

Ослабленному ребенку очень полезны растирание стоп и массаж. Научиться всему этому несложно, было бы желание. Закаливание хорошо начинать летом.

И, конечно, уважайте своего малыша, постарайтесь сделать его своим другом, и у вас не будет проблем переходного возраста.

Адрес: Марининой Галине Ивановне, 141600 Московская обл., Клинский р-н, дер. Борозда, д. 32а.

ВАТНЫМИ ШАРИКАМИ Я ПОМОГЛА СЫНУ

Простуда у маленьких детей

Я родила ребенка в 46 лет — недоношенного, слабенького. Выходила, вынянчила. Когда ему было 1,5 года, *простыл* и стал часто болеть. Все, что врач назначал, мы делали, но ничего не помогало. Наступало незначительное улучшение, а потом — все сначала. Мне пришлось даже уйти с работы — без конца на больничном.

А вылечила своего сыночка таким способом.

Скатывала 15-16 ватных шариков размером с вишню, складывала их в чашку и заливала спиртом, чтобы они как следует пропитались. Потом садилась с ребенком на коленях в кресло, передо мной на стуле — чашка с шариками, блюдце, пинцет, спички и кружка с водой. Муж укрывал нас несколькими одеялами. Один шарик я клала на блюдце и поджигала. Когда спирт выгорал, я пинцетом брала другой шарик и зажигала от первого.

Использованный шарик пинцетом опускала в кружку с водой. Следила, чтобы горела не вата, а только спирт. Температура в нашем шалаше постепенно становилась, как в сауне, пот катил градом. Потом муж забирал сына, закутывал в одеяло и укладывал спать.

Сделали несколько таких прогреваний на ночь, и больше сын не болел. Сейчас ему 19 лет, а мне 65. Всю жизнь свои болячки лечу баней, люблю лес, рыбалку, хожу пешком и вообще считаю, что движение — это жизнь.

Адрес: Ковригиной Неле Федоровне, 171841 Тверская обл., г. Удомля, пр. Энергетиков, д. 8, кв. 27.

А.П.: Ослабленным, недоношенным детям, часто болеющим простудами, будут полезны ингаляции из трав.

В чайник налейте воды 2/3 от объема, вскипятите, положите 1-2 ст. ложки одной из трав: календула, эвкалипт, березовый лист, подорожник, шалфей. Детям от 3 лет сделайте трубочку 20-25 см, чтобы ребенок мог вдыхать пар через носик чайника. Проходя по трубочке, пар будет остывать. Пусть ребенок дышит по 10-15 минут 2-3 раза в течение дня.

Неделя-полторы понадобятся для закрепления выздоровления. Полезно поить ребенка чаем с медом и с одним из этих растений: 1 ч. ложка травы на чашку кипятка 2-3 раза в день.

Детям младше 3 лет заваривать таким же образом, но чайник ставить в комнату, где спит ребенок, на ночь.

Приведенный читательницей способ представляется опасным в плане случайного возгорания шариков со спиртом при неаккуратном обращении. А сосуд с отваром травы в палате способен создать такой же эффект парилки. Удивляет высокая изобретательность людей, которую они проявляют, чтобы добиться избавления от болезней.

УНИЧТОЖИМ СТАФИЛОКОКК!

Стафилококковая инфекция

Год назад я обратилась в «ЗОЖ» с просьбой о помощи. У дочки в моче и выделениях обнаружилась *стафилококковая инфекция*, которой ее наградили в роддоме. Я получила мно-

го писем от зожевцев из разных уголков страны. Большое спасибо, результаты есть! Хочу предложить те рецепты, которые прислали мне люди, может, они еще кому-то помогут.

- «Эй-пи-ви» — водный экстракт прополиса.

По 1/2 ч. ложки 3 раза в день. Можно жевать натуральный прополис (величиной с горошину) 1 час в день. Если этот кусочек промыть, то он годится для использования еще 2 раза, затем нужно брать свежий. Глотать нельзя.

- Хлорофиллипт — спиртовая настойка из эвкалипта (продается в аптеке).

Развести 8 капель в небольшом количестве воды, принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 10 дней.

- Ванночки с календулой.

1 стакан цветков на 3 л кипятка. Перед ванночкой надо подмыть ребенка дегтярным мылом. В тазик положить сложенное полотенце, на него посадить малыша, чтобы промывалась вульва. Для ванночек можно использовать купленный в аптеке ротокан — концентрированный раствор календулы, ромашки.

- Лютик едкий.

1 ч. ложку травы залить 200 мл кипятка, настоять 6-8 часов. Давать ребенку по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Пить 2 недели.

- Отвар кермека.

Нарезать корешок, варить в 1 л воды, как чай, и пить.

- Настой почек осины:

50 г на 0,5 л водки или соответствующего количества спирта выдерживают 10 дней в теплом темном месте. Не процеживая, дают ребенку по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, разведя водой. (Взрослым — по 1 ст. ложке.)

- Может помочь такой рецепт.

Почки тополя, почки березы (можно добавить почки осины) — по 10 г каждого вида — заливают водкой (0,3 л) или соответствующим количеством спирта. Внутрь принимают по 30-40 капель (детям — по 10-15 капель) на 1 ст. ложку теплой кипяченой воды 3 раза в день до еды. Можно разводить водой и использовать для спринцевания.

- Травяные сборы от стафилококковой инфекции в виде настоя.

1 десертная ложка смеси на 1 стакан кипятка, выдержанного в течение часа, пьют трижды в день в течение года.

Применяют следующие сборы:

календула, мать-и-мачеха, зверобой, лист малины, лист рябины красной;

календула, мать-и-мачеха, цветки ромашки, пижма, листья подорожника большого, крапива двудомная, шалфей, тысячелистник;

календула, листья подорожника, шалфей, ромашка, корень девясила, хвощ полевой. Все — в равных частях.

- Хорошо зарекомендовал себя сок подорожника.

Свежий сок подорожника пьют по 100 мл утром натощак.

- Для подмываний:

листья домашней герани с ярко-красными или свекольными цветками. Размяв лист среднего размера, заливают его стаканом кипятка. Остывшей жидкостью полезно подмываться или делать с ней 15-минутные компрессы.

Внутрь использовать нельзя!

Мне самой 33 года, но, к сожалению, болезней много. Очень хочется очистить свой организм, но какие методы применять при язве 12- перстной кишки и можно ли использовать клизмы, не знаю. Очень хотелось бы получить эту информацию от специалиста. Язва образовалась на фоне постоянных стрессов. У меня снизился иммунитет после тяжелых родов. И дочку, и меня заразили стафилококком, у ребенка к тому же была родовая травма. Девочку кололи антибиотиками, у нее начались запоры. Сейчас ей 4 года, а запоры так и мучают. Бифидумбактерин, лактобактерии не помогают. А так надо, чтобы кишечник работал хорошо! Может, кто-то подскажет решение наших проблем?

Адрес: Хабировой Татьяне Михайловне, 423237 Татарстан, г. Бугульма, ул. Якупова, д. 47, кв. 13.

А.П.: Татьяна Михайловна! Очищение организма с помощью трав проводится в разных направлениях: чистят пищеварительный тракт, печень, лимфу, сосуды, мочеполовую

систему, суставы... Поэтому и рекомендации будут разными. Организм человека – самоочищающаяся биологическая система. А если встал вопрос об очищении – значит, тот или иной орган или система больны. Отсюда вывод: требуется лечение или лечебная коррекция. Ставится задача: что нужно сделать, чтобы не допустить возникновения болезни? В этом я смог бы вам помочь, если бы знал о вашем здоровье больше. Для этого желательно написать письмо в редакцию, где не забудьте указать свой возраст, вес, перечислить заболевания и описать, как они протекают, чем лечились, какой эффект. Если есть выписки, анализы из лечебных учреждений – снимите копии и вложите. Т.е. получается своеобразная медицинская исповедь, на основании которой можно давать правильные рекомендации.

Запоры у детей после лечения антибиотиками – явление нередкое. Следите за питанием ребенка, делайте упор на овощи и фрукты, добавляйте в пищу отруби, полезен чернослив, инжир, семя льна, сок бузины черной, слабительные травы: кора крушины, сенна, кукурузные рыльца, подорожника семена, растительное масло, мед натощак. Вы правы – запоры опасны, не допускайте самоотравления детского организма.

СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ

РАД, ЧТО МЕНЯ УКУСИЛА ГАДЮКА

Глисты, герпес, малярия, сучье вымя, перхоть, астма бронхиальная

Считаю себя человеком здоровым, чего и всем зожевцам желаю. Но было время – страдал *малярией*: от кровососущих же не спасешься. Комары, овод, гнус, мошка, клещи, мухи, клопы – какое-нибудь насекомое обязательно вопьется, ужалит, а то в кровь болезнь и занесет. Так вот, заболев малярией, горстями глотал хинин и акрихин. От хинина оглох, а от акрихина кожа, белки глаз стали зеленоватого цвета. Трясла лихорадка, через день до 41^{0}С повышалась температура, а потом наступала слабость. Малярией болели также мои друзья Коля и Тоня и тоже были бледными и зеленоватыми.

Однажды меня в ногу укусила серая степная гадюка. К счастью, ее яд для человека не смертелен, он способен только парализовать мелких животных. Но интересно, что я сразу же выздоровел от малярии и больше никогда ею не болел, хотя малярийные комары продолжали жалить меня нещадно.

Не сочтите, что это розыгрыш, хотя я и родился в донской станице Обливской, где все мужчины насмешники и прикольщики. Вот у нас в станице не только самые красивые, самые верные и работящие женщины, они еще и самые умные. Например, никогда не допустят, чтобы их мужья стали алкоголиками. Действуют следующим образом. У нас растет невзрачный, на тоненькой ножке грибочек, именуемый навозником. Он вполне съедобный, однако не любит

сочетания со спиртными напитками. Обязательно будет сильная рвота, а потом наступит отвращение к спиртному. Так вот, наши любимые женушки, когда жарят картошку, кидают в нее три-пять таких грибочков. Картошечка получается объедение, и мужа на водочку не потянет.

Поделюсь и другими народными методами, которые у нас на Дону применяют многие. *Остриц* и *аскарид* выгоняют белыми тыквенными семечками, съедая каждое утро натощак по 30 штук. Иногда этого бывает достаточно. Но желательно еще на завтрак приготовить салат с большим количеством чеснока. Или сделать бутерброд с толченым чесноком и солью и до обеда больше ничего не есть. От такого лечения паразиты в панике покидают организм.

Профилактика при *герпесе*. От луковицы отрезают корешок и, когда на донце выступит молочно-белая жидкость, тут же протирают срезом кожу вокруг губ, и никакой герпес на этом месте никогда не селится.

От *чирьев и «сучьего вымени»*. Запекают луковицу, отрезают донце и, не остужая, срезом прикладывают к болячке. Это неприятно, но заживает быстро.

От *перхоти*. 1-2 кг травы череды заливают ведром кипятка. Дают настояться один час и моют этим настоем голову.

От *ячменя* на веках. Суровой ниткой из конопли перевязывают «восьмеркой» средний и безымянный пальцы на левой руке, и, как ни странно, ячмень исчезает.

От *бронхиальной астмы*. Набирают в улье 30 г прополиса, заливают медицинским спиртом (200 г) и держат бутылочку две недели в темном месте. Стараются только почаще встряхивать. Осадком мажут порезы и небольшие ранки. А спиртовой раствор применяют для лечения астмы. В стеклянную трубочку ингалятора наливают кипяченой воды и добавляют 2-3 капли раствора прополиса (жидкость становится молочно-белой). Если нет аллергии на прополис, через 3-4 дня количество капель увеличивают, но не более 30. Лечение долгое, но верное.

Адрес: Абрамову Прокофию Тимофеевичу, 350075 г. Краснодар, ул. Селезнева, д. 132, кв. 63.

Комментарий Ильяса Воронцова: Прокофий Тимофеевич, вы, похоже, ходячая энциклопедия по народному целительству. Действительно, настойку прополиса часто назначают при бронхиальной астме. Правда, надо знать, какая форма астмы у больного. Ингаляции с настойкой прополиса помогают при инфекционно-аллергической форме, и проводить их следует, начиная с малых доз и после пробы на аллергию к пчелопродуктам.

Настой череды, а на Дону, в донских степях этой травы предостаточно, конечно, полезен для оздоровления кожных покровов, в том числе и при перхоти.

При чирьях (фурункулах) и сучьем вымени (подмышечный гидраденит) запеченный лук полезен как тепловая процедура, но при условии, что болезнь таким способом начали лечить в стадии инфильтрата. Другими словами, когда в тканях еще нет гноя. Или когда уже наступил период нагноения и созданы условия для оттока гноя наружу.

Рекомендацию Прокофия Тимофеевича для предупреждения герпеса на губах («простуды» или «лихорадки», как называют это вирусное заболевание) следует нам всем «взять в голову».

Тыквенные семечки как глистогонное средство известно, мне кажется, многим читателям «Предупреждения Плюс». Считаю также, что полезно знать, как происходит заражение острицами и способ избавления от них. Заражение этими паразитами происходит через рот. Яйца глистов попадают в кишечник, где «созревают» и начинают свою жизнедеятельность, нанося огромный ущерб организму. Зрелые особи выходят чаще ночью через задний проход и на коже откладывают яйца. Из-за зуда, вызываемого паразитом, ребенок начинает чесать кожу, яйца остаются на пальчиках, под ногтями. Утром с постельной пылью, с немытыми руками яйца попадают в рот, заглатываются, и, таким образом, происходит самозаражение. Острица сохраняет свою жизнеспособность, то есть способность откладывать яйца, в течение 30 дней. Этим и надо воспользоваться.

На ночь ребенку следует надевать трусики с резинками с тем, чтобы яйца глистов не попадали на постельное белье. Утром обязателен туалет рук, обязательное подмывание теплой водой с мылом, трусики выстирать, а простыню встряхнуть, но так, чтобы не рассеивать яйца по квартире, или тоже положить в стирку. Этими простыми приемами прерывается самозаражение ребенка, а через месяц исчезают глисты.

Эта информация для тех, кто планирует лечение ребенка с помощью химических средств. Кормить же ребенка тыквенными семечками во всех отношениях полезно.

С аскаридами дело гораздо сложнее. Единственным источником заражения является больной аскаридозом человек, в кишечнике которого паразитируют самки и самцы. Самки откладывают в сутки свыше 200 тыс. яиц, которые с калом выделяются наружу. Созревание яиц происходит в почве. Яйца отличаются стойкостью и остаются жизнеспособными много лет. Заражение происходит при проглатывании яиц с немытыми овощами, ягодами, фруктами, реже при питье некипяченой воды. Инкубационный (скрытый) период после заражения длится 2-3 дня. В кишечнике из яйца освобождается личинка, которая из-за буравящей способности проникает в толщу слизистой оболочки кишки и внедряется в кишечные вены, затем с кровотоком попадает в вены печени и легочные капилляры. Такие особенности миграции личинок паразита вначале проявляются недомоганием, повышением температуры тела, болями в животе, увеличением печени, крапивницей. Вскоре, когда личинки из сосудов легких проникают в бронхи, появляется кашель, чаще с мокротой. Мокрота с личинками заглатывается, и в кишечнике начинают свою жизнедеятельность половозрелые аскариды. Длительность их жизни не превышает года. За это время они могут работоспособного человека привести в «бледную немощь». Особенно тяжело болеют дети. У них снижается аппетит, падает вес, по утрам может быть рвота, обильное слюнотечение, боль в животе приступообразная. Иногда ребенка приходится оперировать из-за признаков кишечной непроходимости, когда клубок глистов вызывает

закупорку кишки. У многих детей ухудшается память и успеваемость в школе, дети становятся бледными, раздражительными. Диагноз устанавливается лабораторными исследованиями: в мокроте обнаруживаются личинки аскарид, в кале – яйца, есть также серологические и иммунологические тесты.

Лечение назначает врач-паразитолог. В арсенал лечения входят и тыквенные семечки.

Подробные данные о заболевании приведены для того, чтобы читатели понимали, насколько опасно заболевание, и старались предупредить заражение глистами. Жители сельской местности не должны допускать попадания необезвреженных фекалий на огород, а все, кто ест продукты «с земли», – тщательно мыть овощи, ягоды, фрукты.

К предложению Прокофия Тимофеевича лечить «российскую беду» с помощью гриба-навозника следует отнестись внимательно. Очень возможно, что кому-то удастся помочь пьянице-алкоголику и его семье.

И, наконец, о том, как Прокофий Тимофеевич излечился от малярии. Яд змеи оказал, надо думать, губительное действие на малярийные плазмодии, циркулирующие в крови. Точный ответ может дать специалист.

СЪЕЛ ШЕСТЬ КИЛОГРАММОВ ГЛИНЫ И ДОВОЛЕН

Дальнозоркость, грипп, ангина, болезни суставов, чистка кишечника

Мне сейчас 74 года. Вот уже 7 лет обхожусь без очков, а зрение было +3,5. Кровь из носа текла каждое утро, стоило, умываясь, нос потереть или на жаре побыть. Считаю, мне мед помог.

Стал пить на голодный желудок 3 раза в день 1 ч. ложку меда, разведенную в стакане воды.

Зрение наладилось, «мошки» в глазах исчезли. С первого же дня употребления медовой водички прекратились и носовые кровотечения.

Сколько помню себя – на ночь ем чеснок, черный и красный перец. Это защищает от *гриппа, ангины, суставных болезней*, способствует четкой работе сердца, препятствует образованию камней в почках. Все эти недуги меня минуют.

По утрам натощак пью по 16 капель сока чистотела на спирту, разведенного в 50 мл воды. 1 месяц пью – 10 дней отдыхаю. Но первый раз надо начинать прием с двух капель, постепенно увеличивая их количество до 16.

Спросите, для чего чистотел пью? Жить хочу долго здоровеньким.

А *кишечник* чищу голубой глиной.

Развожу 1 раз в день 1 ст. ложку в стакане воды. 20 дней пью – 10 отдыхаю. Съел уже 6 кг и доволен.

По утрам – гимнастика. Обязательно 100 «насосов» и 100 приседаний. Ложусь на спину и поднимаю одновременно ноги и голову по 30 раз. И еще около 3 минут стою на голове. Затем – растяжка на перекладине и контрастный душ. В аптеку не хожу, с больницей тоже не дружу.

Хочу найти друзей детства и юности – Юру Ежова и Юру Мисропяна, с которыми жили и работали в Польше, Лизу и двух Володей из Барнаула. Отзовитесь, кто меня помнит!

Адрес: Мануйлову Виктору Павловичу, 172010 Тверская обл., г. Торжок, до востребования.

И. В.: Если бы все мужики так здорово рассуждали, наша страна была бы страной долгожителей. А то порой жалко становится тех, кто с утра воняет табаком и ищет рюмашечку, чтобы опохмелиться. Глина – одно из самых действенных средств оздоровления. Виктор Павлович правильно оценил эффективность глины как сорбента в очищении кишечника. Кроме того, этот природный продукт содержит весь арсенал макро- и микроэлементов. Должен, однако, предупредить, что глина для приема внутрь должна быть проверена санитарными врачами. Ведь неизвестно, где она была добыта, в каких условиях хранилась, кто ее фасовал и т.д. Если вы уже «съели» 6 килограммов, то, надо думать, глина качественная.

И все-таки, чтобы избежать микробного заражения, разводите глину в стакане серебряной воды в концентрации 200 мкг/л. Будет двойная польза – и порцию серебра, как обязательного микроэлемента, будете получать, и надежно обеззараживать глину будете.

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ НА ПОЛПУТИ

Оздоровление, омоложение организма

В вестнике познакомилась с гимнастикой тибетских лам. Два месяца регулярно и старательно выполняла пять упражнений. За это время помолодела, похудела, стала стройной. У меня изменились осанка и походка, ноги буквально несли меня. Почти пропала седина. Я радовалась всему и любила всех, а обиды перестала воспринимать. Словом, налицо был потрясающий эффект омоложения и оздоровления.

Однако в силу серьезных причин занятия пришлось прекратить. Я даже отказалась от первого упражнения, предписанного к обязательному исполнению при невозможности выполнить весь комплекс. (Вспомните об опыте дервишей, шаманов, которые, кажется, кружатся всю жизнь, при любых обстоятельствах.) И что же?.. По утрам я вставала с опухшим лицом, совершенно не отдохнувшая, все тело ломило, мышцы просто требовали напряжения. И на душе постоянно скребли кошки. Кажется, для меня навсегда воцарился унылый серый день.

Никому не желаю повторять подобный эксперимент. Теперь я снова регулярно делаю гимнастику, пытаясь возвратить утраченное ощущение жизни, красоты и здоровья. Не перенапрягаюсь, выполняю каждое упражнение столько раз, сколько приятно. Дышу не спеша. Вдыхая через нос, как бы наполняю воздухом низ живота, выпячиваю его, а затем грудную клетку. Выдыхать можно и через нос, и через рот. В паузе между упражнениями делаю 2-3 вдоха-выдоха. Стараюсь в точности придерживаться рекомендаций, приведенных Питером Кэлдером в «Гимнастике тибетских монахов». Теперь я твердо знаю, что сойти с выбранного пути оздоровления просто нельзя!

Тамара Николаевна Буцен.
Московская обл.

И.В.: Тамара Николаевна своим опытом подтвердила истину: оздоровление должно быть не от случая к случаю, а регулярным! Лучше пропустить завтрак, чем отказать себе в удовольствии сделать гимнастику. И еще: фраза «не перенапрягаюсь, выполняю каждое упражнение столько раз, сколько приятно» имеет прямо-таки решающее значение. Врачи физкультурных диспансеров отметили такую закономерность: оздоровление, улучшение показателей тренированности сердца, скелетных мышц, сосудов наблюдается у тех, кто занимается с у-до-воль-стви-ем!

ЧУДО, А НЕ ВЕНИК!

Укрепление иммунитета

Прочитал в «ЗОЖ» (№1 за 2006 год) заметку Александра Ивановича Кожухова о лечебном венике и хочу сказать ему большое спасибо от себя лично и от других жителей нашего города. Мы с супругой, Лидией Петровной, очень любим сибирскую баню, и я, так же как и Александр Иванович, занимаюсь лечением с помощью целебных веников. На год от новой до очередной весенней зелени вяжу их обычно 96 штук, а если планирую еще раздать друзьям, то тогда готовлю около 120-130 веников.

Лечебный веник у меня – это целый букет.

В середину кладу садовую ромашку, по две веточки полыни, культурной смородины, малины, сирени, мелиссы, чертополоха, вишни, сирени, в последнее время стал добавлять еще 3-4 ветки осины, а вокруг этот букет обкладываю веточками березы.

Захожу я в парную, намазавшись медом с солью и взяв с собой распаренный в тазу веник. В парной прикладываю его к лицу и дышу через горячие листья, как описывал Александр Иванович. Когда выхожу из парной на отдых, веник снова погружаю в таз с горячей водой, где он продолжает распариваться, и такие процедуры проделываю трижды. За это время в тазике получается очень крепкий травяной настой. Когда моюсь, то слежу, чтобы в этот настой не попало мыло, а перед последним заходом в парную обливаюсь им с

головы до ног и отдыхаю до тех пор, пока тело не высохнет. После такой ингаляции и пропаривания чувствуешь себя помолодевшим и получаешь заряд бодрости и работоспособности на целую неделю.

Лечебный веник мы используем только один раз. Но использованные не выбрасываем – их я подвешиваю сушиться в гараже, а весной вывожу на дачу. Складываю там в железную бочку без дна, утрамбовываю и в течение лета 3-4 раза поливаю водой. В результате на следующий год получается готовый компост для удобрения огурцов, помидоров, капусты.

Меня часто спрашивают: как хватает мне терпения вязать такое количество веников? При том, что каждую веточку в месте ручки я старательно обдираю от лишних веток. Всегда отвечаю: это терпение воздается, когда с удовольствием и наслаждением сидишь в парной. Ощущаешь чудесные ароматы, вспоминаешь лето с его целительными дарами природы. Да, я забыл сказать, что настоем из тазика мы поддаем на каменку, и такой пьянящий аромат идет, что и словами не опишешь!

Так что советую всем взять мой метод на вооружение. С легким паром вас!

Адрес: Елмакову Владимиру Павловичу, 632868 Новосибирская обл., г. Карасук, ул. Кутузова, д. 9а, кв. 8.

И.В.: Хвалебная ода банному венику просто удивляет своим благоразумием, желанием помочь тем, кто не испытал удовольствия от русской бани. Пусть кто-нибудь с такой любовью расскажет о турецкой или финской бане... Пожалуй, есть любители и этих бань, и они, конечно, полезны. Но ведь ни в какой другой бане нет такого «произведения искусства», как веник, да еще такого, какой сооружает наш читатель. Грешным делом даже подумал: а почему бы Владимиру Павловичу не наладить свой бизнес по производству особых, елмаковских, веников. Только, наверное, надо их делать так, как для себя, то есть на совесть. Тогда и бизнес пойдет, и не стыдно будет в глаза людям смотреть.

И еще: благоразумный человек благоразумен во всем. Пусть наши читатели обратят внимание на то, как поступает Владимир Иванович с использованными вениками. Чего, казалось бы, голову себе морочить, возить веник на дачу, готовить из него компост. Поднес спичку – и нет веника. Так поступают многие, ох как многие наши соотечественники. Даже те, кто проживает в таких зонах рискованного земледелия, как Новосибирская область. Там каждый грамм органического удобрения ценен. Ну и готовьте компост из всего, что дала природа. Так ведь проще предать огню все, что горит...

А ВДРУГ БЕРЕЗОВЫЙ ДЕГОТЬ...

Холера, чума, тиф, оспа

Огромное поголовье домашней птицы подвергается сейчас уничтожению из-за боязни распространения «птичьего гриппа». Жаль безвинную птицу, да и огромный убыток в нашем народном хозяйстве от такой меры.

Мне вспомнилось народное средство борьбы с не менее страшными болезнями, такими, как *холера, чума, тиф и оспа*. В период Гражданской войны (1919–1920 годы) эта эпидемия охватила сибирские города и села. Вымирали семьями и поселениями.

Моя мама, имея семью в 15 человек, увидела сон, будто спасет от напасти березовый деготь. Она стала

смазывать воротники одежды, косяки дверей дегтем и давала всем его на ночь по 1-2 капли на стакан кипяченого молока.

Ни один человек в семье не заболел. По совету мамы стали его пить и другие сельчане станции Кабаклы Новосибирской области. Эпидемия на станции прекратилась.

В 1971 году я отдыхала в пансионате «Пресноводное», под Керчью. Вспыхнула эпидемия холеры. Все было залито хлоркой. В пищу добавляли лимон. Люди заболевали. Нас «посадили» на карантин. Я попросила моряков привезти нам из Керчи деготь. Ни один человек не заболел.

Мы, отдыхающие, отделавшись легким испугом, благополучно вернулись домой.

Я думаю, а нельзя ли вместо дорогостоящей вакцины попробовать добавлять в пищу птицам березовый деготь? А вдруг да поможет!

Я всю жизнь в аптечке имею флакон с дегтем, на всякий случай.

Адрес: Давыденко Александре Алексеевне, 192242 г. Санкт-Петербург, ул. Бухарестская, д. 23, кор. 1, кв. 922.

И.В.: Березовый деготь когда-то называли «Русское масло» (Oleum Rusci) и широко использовали как обеззараживающее и противопаразитарное средство для лечения кожных заболеваний (экзема, псориаз, грибковые заболевания, чесотка) и незаживающих ран. Люди старшего поколения наверняка помнят мазь Вишневского, в состав которой входил и деготь. В связи с сильным стойким запахом в настоящее время применяют деготь редко, в основном в ветеринарной практике. Опыт Александры Алексеевны в предупреждении заражения холерой имеет, скорее всего, исторический характер. Напоминаю читателям журнала, что заражение холерой происходит, как и другими кишечными инфекциями, при нарушении элементарных санитарно-гигиенических правил - питье зараженной некипяченой воды, употребление впрок приготовленных продуктов, с которыми контактировал больной человек, еда немытых овощей и фруктов, несвоевременное мытье рук.

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2008 г.

И напоследок информация для тех, кто выписывал нас по *экономной* схеме, то есть получал 3 номера в полгода по подписным индексам **99609** (МАП) и **41777** (АПР). Мы решили *отказаться от этого варианта подписки* в связи с тем, что этих подписчиков осталось очень мало. Кроме того, получение номеров по этим индексам идет через месяц, при том, что нумерация журналов сквозная. Это сильно запутывает и подписчиков, и работников почты — мы все время выслушиваем жалобы от тех и от других. Понимаем, что не все смогут позволить себе полный вариант подписки даже при том, что «Предупреждение Плюс» остается самым недорогим изданием — полугодовая подписка стоит около 100 рублей для жителей центрального региона (за 6 номеров). Что ж, у вас есть возможность оформить получение журнала на несколько месяцев подряд. Подписные индексы теперь только такие:

Подписные индексы
на ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК:

- **24222** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **19777** в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

Повторим, оформившие подписку по этим индексам будут получать журнал *ежемесячно*.

На следующей странице мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам останется только вписать соответствующий индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: |

на 2008 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____

(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

Доставочная карточка

ПВ | место | литер

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость | _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов

на 2008 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда | |

(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы «Ежемесячный» (МАП/АПР) 24222/19777	
июль 7 (64)	X
август 8 (65)	X
сентябрь 9 (66)	X
октябрь 10 (67)	X
ноябрь 11 (68)	X
декабрь 12 (69)	X

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»:

☐ Взрослым и ребятам о зверятах _____ экз.
☐ Методики доктора Бубновского _____ экз.
☐ Методики доктора Наумова _____ экз.
☐ Сахарный диабет _____ экз.
☐ Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой _____ экз.

004

Ф.И.О. _____ Индекс _____

Адрес _____

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы выпускаем книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать **пять изданий, указанных в купоне.**

Стоимость любой книги – 33 рубля плюс расходы на пересылку ценной бандеролью, которые зависят от удаленности вашего региона и могут составить от 25 до 45 рублей. Цена доставки берется почтой за 500 г. В этот вес укладываются 3 книги. Можно сэкономить на доставке, объединившись в заказе книг со знакомыми.

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужные вам книги, и пришлите в наш адрес с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

101000 Москва, а/я 216.

Растение номера

Таволга вязолистная, лабазник – Filipendula ulmaria L.

Луговое многолетнее растение с крепким стеблем и соцветиями белых душистых цветков. Листья очередные, крупные, прерывистоперистые, двоякозубчатые, опушенные. Цветки мелкие, кремовые, со многими тычинками, собраны в густые соцветия в виде метелок. Высота растения 65-120 см. Время цветения – июнь-август. Произрастает в средней и северной полосах европейской части России, на Кавказе, в Сибири и Средней Азии.

(Способ применения см. на стр. 18-19.)

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы продолжаем выпуск книг, сделанных по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать четыре издания:

- **Взрослым и ребятам о зверятах** *(по письмам читателей)*
- **Методики доктора С.М. Бубновского** *(оздоровление позвоночника и суставов)*
- **Методики доктора Д.В. Наумова** *(болезни ЖКТ, крови и лимфы)*
- **Сахарный диабет**
- **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой**

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 128.